國立臺東大學教育學系
課程與教學碩士在職專班
碩士論文

指導教授：李偉俊 博士

美塔學理論應用在國小班級經營之行動研究

研 究 生：王書漢 撰

中華民國 一 〇 九 年 八 月

國立臺東大學
National Taitung University

國立臺東大學教育學系
課程與教學碩士在職專班
碩士論文

美塔學理論應用在國小班級經營之行動研究

研 究 生：王書漢 撰
指導教授：李偉俊 博士
中華民國 一 〇 九 年 八 月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：教育學系課程與教學在職專班

本班王書漢君

所提之論文：美塔學理論應用在國小班級經營之行動研究

業經本委員會通過合於 ■碩士學位論文 □博士學位論文 條件

論文學位考試委員會：

（學位考試委員會主席）

（指導教授）

論文學位考試日期：民國 109 年 8 月 21 日

國立臺東大學

附註：1. 本表一式二份經學位考試委員會簽後，正本送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。

2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

國立臺東大學
學位論文授權書

重要事項說明：依著作權法第十五條第二項第三款規定，「依學位授予法撰寫之碩士、博士論文，著作人已取得學位者，推定著作人同意公開發表其著作」。本校圖書資訊館就紙本學位論文之閱覽服務依前開規定，採公開閱覽為原則。如論文涉及專利申請、投稿論文、機密或其他法定事由，需延後公開紙本論文者，請另行填寫本校「學位論文延後公開申請書」。(申請書得自本館網站下載)

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 教育學 系(所)

課程與教學碩士在職專班 109 學年度第 暑期 學期取得（■碩士 □博士）學位之論文。

論文名稱：美塔學理論應用在國小班級經營之行動研究

一、本人具有著作財產權之上列（■學位論文 □書面報告 □技術報告 □專業實務報告）之電子全文(含書目、摘要、圖檔、影音資料、附件等)，依著作權法規定，非專屬、無償授權予下列單位得重製、上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

單位	公開上網時程
本人畢業學校	(依據 108 學年度第一學期第 3 次行政會議決議：研究生畢業論文延後公開上網時程，至多以三年為原則) ■立即公開 □一年後公開 □二年後公開 □三年後公開
國家圖書館	■立即公開 □一年後公開 □二年後公開 □三年後公開
	□不同意公開
與本人畢業學校圖書資訊館簽訂合作協議之資料庫業者	■立即公開 □一年後公開 □二年後公開 □三年後公開
	□不同意公開

二、本人（■同意 □不同意） 本人畢業學校圖書資訊館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同同意授權。

學　　號：4510707　　(務必填寫)

研究生簽名：王書漢　　(親筆正楷)

指導教授簽名：李偉俊　　(親筆簽名)

日　　期：中華民國 109 年 8 月 24 日

本授權書(得自本校圖書資訊館網站下載) 請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

授權書版本:2020/01/02

謝誌

終於，到了撰寫謝誌的這一刻！

回首這趟旅程，從一開始連報考都要再三猶豫，只因為對於論文的陌生與恐懼；到在碩一的課程中慢慢瞭解論文的架構及意義；再到碩二拚了命熬夜好幾晚的完成前三章，突然覺得自己好像也有點本事；一直到今年碩三，將自己在教學現場的研究整理成完整的論文。看著這本兩百多頁的內容，心中除了感動之外，更多的是不可思議，沒想到自己真的完成了這個以前一直覺得不可能的任務。

當然，都是因為有大家的幫忙，我才能走到今天這一步。

感謝李偉俊老師，從碩一開始帶領我們認識美塔學，也帶著我們投稿 TERA。而後在老師的指導之下，我對論文寫作更是有了完整清楚的概念。也感謝老師對於我的信任與支持，希望這篇論文能對美塔學有一點小小的貢獻。

感謝饒見維老師、何俊青老師及黃琇屏老師在計畫及論文口考中給了我很多寶貴的意見，讓我的論文能更加充實及完整。

感謝東大暑碩課程所的大家，這三年有你們一起努力，一起玩耍，是最幸福且開心的事，很珍惜能有這樣的機會遇見來自各地的大家。

感謝任教學校的所有同事在我念書期間的協助，尤其是前兩年我還擔任行政職時，你們二話不說的幫我擔下所有業務，這份感動實在難以表達。

感謝任教班上的學生以及家長，因為你們的參與，我才能有如此充實的研究內容。在整理資料時，就像重新回顧這一年與你們的成長。

感謝周遭所有親朋好友的鼓勵，你們的每一聲加油或是每一句威脅利誘，都不斷激勵著我繼續努力，讓我在寫論文時可以有更多的能量。

感謝最好的戰友與夥伴璨同，謝謝你一直陪在我身邊和我一起努力，還要忍受我因為不想寫論文而鬧脾氣，恭喜我們都完成了這次的挑戰。

最後，感謝臺東這塊土地，謝謝你孕育了這麼美好的文化，讓我能在這樣的環境中完成求學的這一階段。感謝所有的一切，也感謝我自己，這會是一段讓我永遠難忘的旅程回憶。

王書漢　謹誌於 2020 年 8 月

美塔學理論應用在國小班級經營之行動研究

作者：王書漢

國立臺東大學教育學系課程與教學碩士在職專班

摘要

在教學現場中，好的班級經營能提高教師的教學效率，也能促進親師生的互動交流，進而讓整個班級更加有凝聚力。因此，如何增進班級經營的性能一直是每位教育者努力的重要課題，故本研究以此為研究方向，並試著融入美塔學理論，期望瞭解應用美塔學理論於高年級班級經營的策略與方法，同時探討其班級經營之實施情形，並以美塔學理論的角度進行教學者的省思與成長。

為利於本研究能於教學現場實施，研究者以任教之五年級班級為對象，設計十套班級經營活動，進行三個循環之行動研究。每一循環為期一個月，以三角檢證法進行回饋分享，並融合美塔學理論進行反思，提供給下一循環進行修正及再計畫。本研究結論如下：

一、運用美塔學理論於班級經營中可提升班級經營的整體性，但也需花費較多時間。

二、美塔學班級經營對於親師生三方面互動影響有正面效果。

三、運用美塔學理論進行班級經營能有效協助教學者釐清班級情況。

關鍵字：美塔學、班級經營、行動研究

An Action Research of Using Metalogy to Classroom Management in Elementary School

Su-Han Wang

Abstract

Effective classroom management enhances teaching efficiency, increases interaction between teachers and students; as a result, the class will become more cohesive. How to reinforce classroom management has always been an essential topic for educators and also is the focus of this thesis. The research aims to explore the strategies of classroom management in fifth grade with the implementation of Metalogy; meanwhile, discuss the real situation after the implementation of classroom management, and then leads to the reflection and development from the perspective of Metalogy.

In order to better implement this research on teaching sites, the researcher designed ten classroom management activities and conducted a three-cycle action research in a fifth grade class. The duration of each cycle is one month and triangulation is carried out during feedback sharing, combined with Metalogy for reflection. The whole process of each cycle provides next cycle insights of correction and re-designing. The conclusions of this research are as follows:

1. Implementing Metalogy in classroom management improves the integrity of the class, but it takes time to achieve the goal.
2. The implementation of Metalogy in classroom management has positive influence on interaction among parents, teachers and students.
3. Using Metalogy in classroom management enables teachers to effectively clarify classroom situations.

Keywords:Metalogy,Classroom Management,Action Research

目次

中文摘要.....i
英文摘要.....ii
目次.....iii
表目次.....v
圖目次.....vii
第一章　緒論.....1
　第一節　研究背景與動機.....1
　第二節　研究目的與問題.....4
　第三節　名詞釋義.....5
　第四節　研究範圍與限制.....7
第二章　文獻探討.....9
　第一節　美塔學理論.....9
　第二節　美塔學應用之相關研究.....23
　第三節　班級經營之內涵及其相關研究.....35
第三章　研究方法.....45
　第一節　行動研究法.....45
　第二節　研究場域與研究參與者.....46
　第三節　行動研究循環與實施流程.....49
　第四節　美塔學班級經營設計與實施.....51
　第五節　資料蒐集與分析.....56
　第六節　研究倫理.....60
第四章　美塔學班級經營實施之結果與討論.....61
　第一節　美塔學融入班級經營之策略與方法.....61
　第二節　美塔學班級經營實施歷程.....77
　第三節　美塔學班級經營之回饋與省思.....143
第五章　結論與建議.....191
　第一節　結論.....191
　第二節　建議.....195
　第三節　行動研究總省思.....198
參考文獻.....199
　中文文獻.....199
　英文文獻.....204

附錄.....205
附錄一　撲克牌集點.....205
附錄二　撲克牌集點獎卷.....206
附錄三　科任老師評分表.....207
附錄四　看見天使的一面.....208
附錄五　天使小卡.....209
附錄六　辣媽辣妹換身分活動單.....210
附錄七　說好話 4 月份總整理.....211
附錄八　教學省思札記.....212
附錄九　課堂觀察紀錄表.....213
附錄十　攝錄影肖像權與學習單授權同意書.....214

國立臺東大學 National Taitung University

表目次

表 2-1　後設認知學習理論各學者詮釋之比較 15
表 2-2　各家學者對於後設認知之定義比較 17
表 2-3　古典創造力理論與當代創造力理論 19
表 2-4　習慣領域理論與美塔學理論內涵之比較整理 24
表 2-5　美塔學相關研究整理表 29
表 2-6　美塔學相關應用論文研究 32
表 2-7　國外學者對班級經營內涵之看法 35
表 2-8　國內學者對班級經營內涵之看法 37
表 2-9　班級經營互動類型及互動內容 39
表 2-10　近十年國內班級經營之研究論文 40
表 2-11　班級經營研究論文立基於美塔學理論向度之整理 43
表 3-1　班級經營時間規劃類型表 51
表 3-2　班級經營九宮格 53
表 3-3　美塔學班級經營十大活動設計 54
表 3-4　文本資料編碼說明 60
表 4-1　美塔學融入班級經營之策略與做法 76
表 4-2　撲克牌集點獎勵內容 77
表 4-3　撲克牌集點第一循環學生獎勵情形 78
表 4-4　說好話第一循環學生紀錄內容 80
表 4-5　看見天使的一面第一循環教師紀錄內容 82
表 4-6　天使小卡第一循環親子分享內容 83
表 4-7　辣媽辣妹換身分實施情形 84
表 4-8　撲克牌集點第二循環修改之抽牌標準 96
表 4-9　撲克牌集點第二循環學生獎勵情形 96
表 4-10　趕跑壞情緒第二循環學生抽牌情形 97
表 4-11　「如何寫說好話」引導單 98
表 4-12　說好話第二循環紀錄內容 99
表 4-13　看見天使的一面第二循環教師紀錄內容 100
表 4-14　天使小卡第二循環親子內容 102
表 4-15　撲克牌集點第三循環學生獎勵情形 116
表 4-16　趕跑壞情緒第三循環學生抽牌情形 117
表 4-17　第二循環說好話總整理 118

表 4-18　說好話第三循環學生紀錄內容.....118
表 4-19　看見天使的一面第三循環教師紀錄內容.....120
表 4-20　天使小卡第三循環親子分享內容.....122
表 4-21　給老師的成績單.....136

國立臺東大學 National Taitung University

圖目次

圖 2-1　美塔學三大內涵 13
圖 2-2　美塔學與理論習慣領域理論之概念比較圖 25
圖 2-3　美塔學理論的應用範圍 33
圖 3-1　行動研究循環架構圖 49
圖 3-2　行動研究流程圖 50
圖 3-3　行動研究三角檢證法 59

國立臺東大學 National Taitung University

第一章　緒論

本研究旨在運用美塔學理論進行高年級班級經營之行動研究為主題，本章共分四節，分別是第一節：研究背景與動機、第二節：研究目的與問題、第三節：名詞釋義、第四節：研究範圍與限制。分述如下：

第一節　研究背景與動機

本節分成兩個部分來說明本研究之研究背景與研究動動機。研究背景將針對現今社會上的議題與教育之間關聯，同時簡述班級經營之重要性以及近年轉變；研究動機部分則分為三點分述研究者之困境、尋求解決辦法與目標。

壹、研究背景

隨著社會的日趨開放與多元，人們對於各項社會議題的關心程度逐漸提升，再加上網路社群媒體的發達，我們隨時透過網路便能瞭解目前社會上目前所發生的大小事，當然也有更多的平台去讓我們抒發評論這些事情的發生原因、後續影響以及解決之道。不論是隨機殺人案件、民眾消費糾紛、環保意識抬頭、政治鬥爭議題，或是教育現場的管教失當及霸凌事件，這些事情的發生原因或事後檢討往往無法歸因成單一原因，或是非黑即白的說出一個具體答案，但在預防措施層面，卻總能最根本的回歸到「教育」這一塊。

所謂的教育，當然不只是學科的教授，更包含了孩子在品格、情緒、態度、人際等多方面的人格培養，也就是「不只是經師，更是人師」。然後人師所要引導給孩子的內容不僅是一堂課或一門學科可以完整討論的，這也讓我們注意到班級經營的重要性，好的班級經營不僅能培養孩子健全的人格發展，也能提升老師的教學效能，甚至在親師溝通或行政協調上也都能有所助益。自八十學年度開始，所有的師範院校與教育學程都開設「班級經營」讓學生進行選修，但後來瞭解到所有教師都有修習這堂課程的需要，因此便將「班級經營」改為必修科目(盧富美，2002)。由此可知，班級經營的設計與管理已越來越被重視。

早年以往的班級經營，大多建立於老師的威權，孩子僅是服從命令、遵守規矩。然而近年來社會風氣的開放，加上越發重視孩子為一獨立個體，因此班級經營的風格與方式也逐漸在轉換，變得更加多元、開放，也更能符應孩子的成長。在臉書社群或部落格網頁上就有許多老師熱心分享討論彼此的班級經營，而各家出版社也都出版大量班級經營相關書籍，像是溫美玉老師的《溫美玉老師的秘密武器：班級經營與寫作》、蘇明進老師的《交心-啟動孩子的內在動機：親師 sos2》、賴秋江老師、曾冠蓉老師和許碧月老師的《教室 High 課：班級經營 100 招》……等書也都是許多老師切磋學習的班級經營用書。由此可知，許多老師已都越加重視班級經營，正在一起思索討論如何運用更好的方式來提供給孩子更好的學習環境，同時讓孩子能更完整的適性發展也兼顧品德教育，研究者更樂於見到班級經營能在眾人的努力下一起朝向更完善的方向邁進。

貳、研究動機

教師，一個能與孩子有最直接互動的職業，在多數人的印象中，老師就是那位站在台上授課，與孩子分享人生經驗，並帶領整個班級孩子努力前進的人，也是教育圈裡非常重要的「導師」一職。而在研究者的八年教職生涯裡面，大多時間皆以待任行政和科任教師為主，雖擔任過兩年高年級導師，但卻都是斷頭班的經驗，也可以說，其實研究者尚未有完整帶完一屆兩年的導師經驗。而在校方安排下，接下來的職務安排很幸運能成為高年級導師，一方向開心能和孩子有更多交流，但一方向卻也戰戰兢兢；對於未來班級的想像是充滿期待，但也更感責任重大，因為如何促使一個班級有更好的發展，是接下來極需面臨的挑戰。

在新學期開學前，研究者能迎戰這個挑戰的籌碼，便是先行思考能為這個班級先準備什麼，也就是此份研究所欲探究的「班級經營」。一個好的班級除了有基本學術科目的教授之外，其餘像同儕互動、品格教育、情緒輔導等層面，甚至親師溝通、學年競賽或行政支援等跨出班級之外的層面也都與班級經營有很大的關聯。研究者認為班級經營之所以重要，因為其不單是一門課程或一次活動，從早上上學到放學，甚至回家後的親師溝通，只要與班級成員有關的每一個互動，都能形塑出班級的氣氛，而如何讓這樣的氛圍能更加正向、溫暖、積極，那便要

透過班級經營的塑造，才能達成此目的。

以往設計班級經營時，通常是設計各種活動來豐富班級行為，或是營造一些正向氣氛來引導孩子，但有時因為無相關理論支撐，或是不夠系統性規劃，使得整體的班級經營顯得較無章法，也無法確實反思班級經營實施之情形。因此研究者一直希望尋找一套理論，並能依此發展出更具完整性的班級經營，此為研究者希望運用美塔學理論進行班級經營的動機之一。

李偉俊(2006)提出「美塔學 Metalogy」理論，其為近年新創並且熱烈被討論的理論。所謂「美塔」，即是美塔學的兩大觀念「美」及「塔」，其中「美」的觀點代表人們進行思考或行動時，首先要運用到「正向」與「美善」的思維觀點；再來「塔」的觀點，即採取創造性思考或行動時，要有如金字塔頂端之「高層次思考」，也就是同時要進行創造性思考及後設思考(李偉俊，2013a)。而該理論強調的三大面向：創造力、後設認知和同時相對思考，也與研究者的班級經營設計理念有所契合，因此讓研究者認為若能透過此三大面向來設計班級經營相關活動，或是培養孩子建立「美塔」的觀念，能在班級中激盪出如何的成效？同時也希望能進一步探究利用美塔學理論進行班級經營設計，對於班級來說是否有助益？因此這些期待與好奇便是促成研究者進行本研究的動機之二。

班級經營百百招，怎麼樣的班級經營適合某一班級沒有一定的標準，唯有不斷修正與檢討，才能找到最好的方向，並且持續努力。而美塔學的思考觀點對於孩子來說，不論是學科學習或人際溝通互動上，都是重要且有助益的，故研究者希望在開學之前即依據美塔學理念，設計擬定一套班級經營之策略，並以行動研究的方式進行此份研究，一方面為接下來的班級做好準備，一方面也希望從中獲得更多教育的感動。此為進行本研究的動機之三。

第二節　研究目的與問題

根據上述研究動機，本研究根基於美塔學理論，運用該理論三大面向設計出符合高年級班級經營之方式，過程中透過不斷檢討、反思與修正，與任教班級進行班級經營之行動研究。

壹、研究目的

本研究欲達到的研究目的如下：

一、應用美塔學理論於高年級班級經營的策略與方法。

二、探討實施美塔學理論於高年級班級經營之情形。

三、探討美塔學理論於高年級班級經營的省思與成長。

貳、研究問題

根據上述研究目的，將本研究提出之研究問題分述如下：

一、美塔學理論如何結合高年級班級經營進行設計？

(一)班級經營「準備期」如何結合運用美塔學理論？

(二)班級經營「執行期」如何結合運用美塔學理論？

(三)班級經營「反思期」如何結合運用美塔學理論？

二、運用美塔學進行高年級班級經營，於以下各面向情形如何？

（一）運用美塔學進行高年級班級經營，師生互動之情形如何？

（二）運用美塔學進行高年級班級經營，同儕互動之情形如何？

（三）運用美塔學進行高年級班級經營，親師互動之情形如何？

三、運用美塔學進行高年級班級經營的省思與成長情形為何？

(一)教學者透過美塔學理論進行省思的情形為何？

(二)學生及家長對於研究者進行美塔學班級經營的回饋與成長為何？

第三節　名詞釋義

本節針對本研究之重要名詞進行釋義說明，分別為美塔學理論與內涵、美塔學班級經營策略與方法及同時相對思考班級經營思維，分述如下：

壹、美塔學

美塔學係李偉俊(2006)所提出整合正向心理學與創造心理學兩種理論觀點進行的思考，同時也是統合創造力教育理論與後設認知理論的創新理論。美塔學三大內涵分別是創造力(Creativity)、後設認知(Metacognition)與同時相對思考(Janusian thinking)，因其三大理論內涵與愛因斯坦的相對論公式($E=MC^2$)有異曲同工之妙，故又稱「教育相對論」(李偉俊，2018a)。

美塔學基本觀點便是強調人類在進行思考或行動時，要先以「美」的觀點出發，亦即兼顧「正向性」和「美善性」的思維觀點，然後再以高層次的「塔」性觀點思考(創造性思考與後設認知思考)，方能發揮創造力，產出更利於人力創新思維及行為(李偉俊，2011a)。本研究基於美塔學的三大內涵，並以兩大觀點出發，有系統性的設計適合高年級班級使用之班級經營活動，期望能完備班級經營之推動，同時讓學生於日常生活中體現美塔學的理念。

貳、美塔學班級經營

所謂「班級經營」是指透過老師的規劃與帶領，順利推動班級事務，營造正向的學習環境，同時增進學生的學習效能、品格教育、情緒管理及同儕互動等多方面的經營活動。更進一步，亦可在親師互動上達到信任且順暢的聯繫，使得親師教養達到共識。張鐸嚴等(2002)認為班級經營是在人、事、物等多項因素的交互影響之下，在老師帶領之下，「經營」出富有學習效能的環境，而非由老師「管理」一個班級，「經營」必須是富有熱忱，且努力朝著目標努力的意味。班級經營的過程與結果除了會影響教師的教學品質，更會影響學生在學習方面的各項表現。因此擁有良好的班級經營策略，能夠有效協助教師化繁為簡，簡化雜亂的班級事務，使得各項活都動能依循教育原理及理念進行有效的運作（郭昭佑，魏家

文，2016；陳木金，1997）。

「美塔學班級經營」意指利用美塔學理論進行班級經營的策略設計，透過其三大內涵「同時相對思考」、「後設認知」和「創造力」去開展班級經營設計。希望能協助教師在面對班級雜亂事務時，能運用同時相對思考及後設認知的能力，開展正向視野去面對班級事務，同時避免直觀性去判斷所遇到的問題，藉由提高思考層次來解決問題背後的原因。而其中的同時相對思考思維模式套用在班級經營處理上也是極為重要的。因為班級是由各種「人」所組成的，不論是師生、同儕或親師之間的互動，都因彼此互相相對的立場而可能會有所衝突，當我們若能提高思考層次去進行判斷，將能調整出適合彼此的良善互動。同時在面對學生的問題行為、獎懲制度、情緒管理...等議題，更須建構在同時相對思考上才能開展出正向的一面。高振耀(2011)也表示，應將同時相對思考融入在日常教學活動中，一方面增進學生的創造力，也能引導學生在發展其潛能。

教學者若能擁有美塔學的思維模式，期待在進行班級經營時，能產生創意性思維，班級各項事務的運作也將更順利。更進一步的若能引導學生建利「美塔」的觀念，對於班級或是學生的未來發展上都是有所助益的，將能努力的往正向思維進行下一層次的思考，並將創意思維具體實現。

第四節　研究範圍與限制

本節說明本研究的研究範圍及研究限制，研究範圍包括研究對象、研究內容及研究期程；研究限制將就研究對象限制及研究者限制兩點進行說明，分述如下：

壹、研究範圍

一、研究對象

本研究之對象為研究者所任教之臺中一所國民小學五年級班級。全班學生共 29 名學生，其中包含 19 男 10 女。該班組成學生甫由六個四年級的班級分班所組成，亦代表該班學生正處於重新認識彼此，並重塑班級風氣的階段。

二、研究內容

本研究以行動研究法進行探討，利用美塔學理論進行班級經營之設計後，實際實施於研究者任教之班級，並進行後續分析與修正，以改進高年級班級經營之實施情形。

三、研究期程

本研究從民國 109 年 3 月開始進行行動研究，共進行三個階段，每一階段進行一個月，共計進行三個月。

貳、研究限制

一、研究方法限制

在班級中進行行動研究，能得到教學現場的上的相關資料，但相對來說，研究者即是教學者。以教學者的身分來說，在進行班級經營時，得注意當下與學生的互動適切性，並思考如何引導學生，同時可能也會有其他導師業務或學生問題重疊發生；站在研究者的立場來說，在進行班級經營時，須注意的是流程是否符合以美塔學理論所設計之班級經營活動，同時也得觀察學生當下之反應與回饋。

此二種身分同時進行時，研究者便必須多加留心兼顧。另外，因研究對象為研究者之導師班學生，無法進行隨機抽樣分配，而每個學生的表達述說能力不一，故在進行資料蒐集時需多費心，同時這也可能導致研究結論會有所限制。但為求真實呈現在真實教育場域中之實施情形，同時要強調研究者與學生之間的實際互動，故仍採用此方法進行研究。

二、研究時間限制

在本研究中，為求行動研究的三個循環有連貫性，因此需安排連續時間進行研究。而在教育現場中，一學期的時間約為五個月，扣除開學為穩定班級氣氛及學期末的雜務處理，同時又必須安排三個循環以利反省修正，故每一循環將安排一個月的期程進行研究。雖未能再將研究時間拉長，以看出本研究長遠的影響效果，但已是在現況中能安排的最適當研究時間，期能進行更符合現況之結論分析。

National Taitung University

第二章　文獻探討

本章依據研究目的及動機，蒐集美塔學班級經營相關文獻資料進行歸納整理。本章共分四節，分別是第一節：美塔學理論之內涵、第二節：美塔學相關研究、第三節：班級經營之內涵及其相關研究。分述如下：

第一節　美塔學理論

本節以四點說明美塔學理論之內涵，分別為美塔學之緣起、美塔學之命名、美塔學之兩大觀點—「美」與「塔」，以及美塔學三大內涵，分述如下：

壹、美塔學之緣起

美塔學(Metalogy)係創始人李偉俊教授統合後設認知與創造力兩種理論而成的全新理論。2006 年李偉俊與國立花蓮教育大學饒見維教授合作國科會有關創造力教育行動研究計畫案時，早已對此領域有相關想法。配合其於 2005 年在花蓮慈濟大學所發表一篇探討學生創造力和創造力教育應用的實徵性學術論文，李偉俊因而悟出此種全新的創造力理論，同時更加確定此理論的架構，並於 2006 年首創美塔學實習指導成長模式。

美塔學內容之一部分為李偉俊多年教授「創造力課程」經驗累積之收穫，另一部分則在於其本身從事「靜心」(meditation) 活動時，來自內心深處最純淨的體悟，而所感受到的思維及想法。李偉俊認為當人體的腦波在進入靜心或禪定的狀態時，會比在清醒意識狀態時要來得更加平靜且沉穩，因此若能運用在平穩狀態結合進行「後設認知思考」與「創造發明」的思維活動，其成效會比一般清醒狀態時高出數倍之多。

而後 2008 年李偉俊實際運用此創新理論於教育實習教師的實習指導方案，榮獲第一屆實習指導教師典範獎殊榮與肯定，同時接受教育部公開獎勵，自此李偉俊更感受美塔學理論之可行性及發展性，便將此名詞廣泛運用於其相關期刊及出版品。同時李偉俊也將美塔學理論結合知名管理學學者游伯龍教授所提出之習

慣領域(Habitual Domain)進行相關教育實務研究及應用，並已有多篇研究期刊刊登於習慣領域期刊(Journal of Habitual Domain)，實為現今一大兼具創意及實用之理論（整理自李偉俊，2008、2011a、2013c、2018a）。

貳、美塔學之命名

美塔學(Metalogy)一詞為李偉俊於 2006 首創，意旨一結合後設認知與創造力之教育理論。當初為此理論命名時，李偉俊曾利用 Google 網路搜尋引擎發現此名詞於陳昭珍、陳雪華、陳光華(2000)在國科會執行「數位博物館」專案計劃中曾被使用，當時所指的 Metalogy 是一套 XML/Metadata 通用系統，主要目的在處理詮釋資料（metadata）的輸入輸出及數位圖書資訊資料庫管理。而在 2004 年時，英國重金屬樂隊 Judas Priest(猶大牧師)發行的四張 CD 套裝專輯，亦使用「Metalogy」為其專輯名稱，並作為其音樂專輯的名稱，中文音譯金屬秘笈。

Metalogy 一詞雖已有應用的實例出現，用因其是使用在資訊系統名稱和音樂創作上，並沒有將「meta」的真正意義與內涵精神展現出來。因此李偉俊首將此名詞應用於創造力教育上，並將中文名稱命名為「美塔學」，一方便展現英文字根 meta 所代表的「後設」之意，一方面也含括此理論所提及正面美好(美)與高層次思考(塔)之兩大觀點。因此，雖然 Metalogy 亦可中譯為「後設學」或「整合學」，但李偉俊希望藉此提出更豐富並切合此字根的意涵精神的理論構想，並將之應用和落實於創造力教育上。「美塔學」此名詞乃音譯與意譯的結果，的確別具巧思且饒富趣味(整理自李偉俊，2011a)。

參、美塔學之兩大觀點—「美」與「塔」

美塔學為一創造力的後設認知思維理論，意即希望在展現創意思考時，能像是站在高塔上端回顧整段歷程，以居高臨下般的模式進行創造思考。更進一步闡釋，美塔學希望在初期的思考歷程中能同時兼顧正向與美好的思維（即「美」），進而再輔以高層次的創造觀點進行思考（即「塔」），如此才能產出更多正向的創新思維(李偉俊，2011a)。針對美塔學的「美」理論及「塔」理論之內涵，分述如下：

一、美塔學的「美」之內涵

人們在進行創新與創新思考時，須特別注意要考量創意的正向性和美好性，千萬不能只是為了求新求變而創新，如此非但可能無法達到創新之效果，甚至可能造成人類的災難(李偉俊，2011a)。李偉俊(2011a)以愛因斯坦所提出的廣義相對論為例，表示此理論在科學貢獻上，的確為劃時代的創新理論，但若未考量此創新理論的正向性和美好性，將此理論應用於核彈與戰爭上，那便會對人類生活帶來毀滅性的危機。

如上述所言，創造性的思考及行為產生，的確可為人類帶來更便利的生活及更高層次的享受，但相對的也可能造成反向的效果。簡單來說，塑膠袋的發明帶給人們便利，但卻也造成環境的破壞與汙染；智慧型手機的發明提升了人們的資訊獲取能力，但也造成人與人之間的冷漠；行動支付增加了人們採購的效率及便利性，但同時也增加了個資外洩或詐騙之可能性。每件事情都是一體兩面，沒有絕對的好與壞，端看我們將創意思維具體實現時能否進行相對思考，考量到其正面及負面的影響，並應僅記創造力的發揮要能正面美好，如此的創造力才是值得保留並深入探究的。研究者認為這也是美塔學理論三大內涵「同時相對思考」之發想來源。

李偉俊(2011b)亦指出個體思考時只要能保持正向的思維及思考方式，將可逐漸於個體的身心理形成善的循環，亦有效強化腦中「善」的思考網，而此良好美善的思考，亦能有效促進社會的進步，在人類文明中推進一股善的力量；反之，將形成惡的循環，這是大家都不樂見的。

二、美塔學的「塔」之內涵

進行創造性思考時，首重要能加入正向及美善之思維模式，亦即美塔學「美」之觀點，接著，則要能進一步升高察思，利用「塔」的觀點進行更高層次的思考。「塔」的觀點為美塔學的第二個基本觀點，其所代表的是人們應該要試著跳脫直接和表面的思維觀點，不論在進行任何思考或行動時，都要能進一步提高思考的層次。個體思考一但運用高層次的思考方式，將可超越問題或行為本身限制，亦即不會只看到表面的問題，或受限於直觀的限制，將能帶給創造性思維更大的空

間和可能性。同時在面對相關問題或行動時，能擁有更多面向的思考與選擇。若是缺乏「塔」的思維模式，個體思考時，其思維結果極容易顯得過於直觀性且淺薄，這便不是美塔學之所願。

而為了達到「塔」之思維模式，便須在進行正向的創造性思考同時，加入後設認知思考方法，此亦美塔學三大內涵之第二階段。透過後設認知之思考，人們便能對自己的思考歷程有所覺察，如此將能避免直觀性之判斷，進而產生更多元性之思維結果，並有效促進個體做全方位和全面性的思考，然後能在其中選擇最佳的行動方案而非唯一方案，如此便能達到美塔學「雙贏」的目標(整理自李偉俊，2011b)。

研究者於教學時，也時常希望引導學生進行高層次的思考，不論是面對數學、自然各種學科，以及生活中的各項議題，若能有突破框架的思考，都能產生意想不到的結果。然而學生有時是因為對於腦力思考的刺激不夠，或是尚未養成高層次的思考方式，還習慣於直觀性的回答，因此其創造思維程度還無法提高至美塔學的「塔」性觀點，而這也是值得經由本研究去帶給學生的學習與挑戰。

肆、美塔學之三大內涵

美塔學理論重點強調個體在進行創造力思維過程時，須加入「美」的觀點並提升至「塔」的思考，「美」與「塔」為此理論的兩大觀點，而我們又可將這兩大觀點，分析出美塔學的三大內涵。李偉俊(2011b)將美塔學視為一個區分成上中下三層的正三角形思考模式，最下層為「美」層，亦即三大內涵之一的「同時相對思考」(Janusian thinking)，中上層則植基於「美」層，向上發展通稱為「塔」層，中層為「後設認知」(Metacognition)，最上層則為終極目標「創造性思維」(Creativity)。

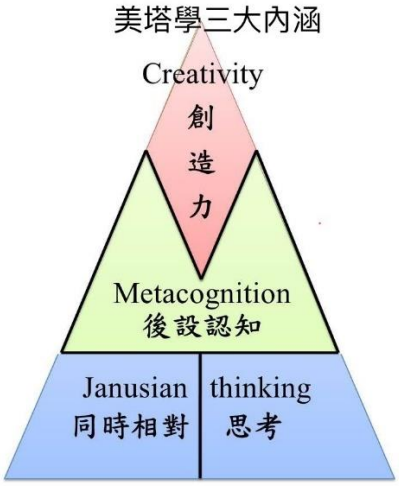


圖 2-1 美塔學三大內涵

資料來源：李偉俊（2018b）。

王紹洺(2019)認為，上圖可完整表現美塔學中的三大內涵(創造力、後設認知、與同時相對思考)的關係：以方向向上的尖端來表達創造力的運作目標是向上提升、向上突破的，而將後設認知安排在創造力的後方同時又包含著創造力，帶出美塔學中後設認知是引導創造力的主軸思想；最後將同時相對思考安排在塔底，代表其為「後設認知引導的創造力」的基礎條件，並以一條垂直線隔開代表同時與相對。

另外，可發現此三大內涵圖組成了一個等腰三角形金字塔，同時呼應此理論「美」及「塔」的觀念，更饒富趣味的是，圖示中間的線條組成了 M 及 T 兩個英文字母，可代表「美塔」二字的羅馬音譯，抑或是 Metalogy 之英文縮寫，實能從此圖中感受到美塔學創辦人之用心及理念。

一、美塔學之同時相對思考

美國精神科醫師 Albert Rothenberg(1971)一篇名為 The Process of Janusian Thinking in Creativity 的論文中首次正式使用 Janusian thinking 此專有名詞，其除了強調相反與相對之外，也還強調同時地(simultaneously)這個關鍵詞(高振耀，2011)。前述之 Janusian thinking 與美塔學所說之「同時相對思考」亦有相互雷同之處。李偉俊(2015a)曾利用解釋水平理論(Construal Level Theory,CLT)中的三種

距離理論概念來解釋其同時相對思考，分別為時間距離、社會距離及空間距離。

在人類的認知表徵當中，時間距離的概念中對於未來事件同時存有遠、近兩種相對的概念；在社會距離的概念中，則包含了自我與他人、群體內及群體外，或是朋友及陌生人等親、疏概念；而在空間距離概念中則是有遠近或長短的相互對立的概念。另外再加上假設性組成四個向度的統合性概念—心理距離，此概念中所表達的高水平和低水平也是種同時對立的相對概念。以上這些互相對立的概念皆與美塔學中所提之同時相對思考的思維互相符應，實有異曲同工之妙(李偉俊，2015a)。

Rothenberg(1990)認為同時進行相反事物的思維模式，能導致思想的躍進(leaps of thought)，更可讓人類藉由此種矛盾的衝擊，而從熟悉的知識領域邁向不熟悉且新奇的知識領域，開展另一番未接觸過的新奇世界(高振耀，2011)。此種理念如同美塔學所倡導，藉由同時相對思考進行更高層次的後設認知，如此便能產生更加美善的創造性思考。亦即要獲得全新的視野及經驗，皆須植基於同時相對思考。

我們亦可由此得知，同時相對思考是為一種一體兩面的思維模式。但同時相對思考的重點不只在於「相對」,「同時」的意義也是必須同時考量的，亦即「同時」與「相對」是沒有先後順序，是並存的概念(符傑程，2019)。同時相對思考存在於生活中的每個環節，例如：正負、長短、陰陽、悲傷甜蜜、黑夜白天或變與不變。在達文西的名畫蒙那麗莎的微笑中，肖像所呈現的神秘微笑也被後人解讀為視為同時具有善良與邪惡、同情與冷酷的相對特質(高振耀，2011)；李偉俊(2018a)提倡的數感教育模式中的「Call Out 美塔桌遊」亦應用了美塔學的同時相對思考，因撲克牌中的紅牌與黑牌、單數與偶數、比 7 大或比 7 小皆是此思考模式在生活中的典型運用。此也呼應高振耀(2011)所表示，應將 Janusian thinking 融入在日常教學活動中，藉此增進學生的創造力，同時引導學生在創作中發展其潛能，也能促使其了解宇宙萬物中存在於各領域下同時相對原理。

二、美塔學之後設認知

「後設認知」（meta-cognitive）此概念最早提出者為 Flavell，在正式出現這個專有名詞之前，Flavell（1971）首先提出「後設記憶」（meta-memory）的概念，其所指的是對人類記憶發展運作歷程。而後 Flavell（1976）指出後設認知包含有兩個部分：其一是指個人對自己認知歷程、結果，或與此有關事物的知識；其二是指個人對自己認知歷程的主動監控、結果的調整，以及各項歷程的調適(李偉俊，2011a)。

然而各派學者對於後設認知的詮釋也有所差異，研究者整理李偉俊(2011a)提及的後設認知學習理論，進行表格化的分析及探討，如表 2-1 所述：

表 2-1　後設認知學習理論各學者詮釋之比較

提出學者	Flavell	Brown	Paris
涵蓋要素	1.後設知識。 2.後設經驗。	1.認知的知識。 2.認知的調整。	1.認知的自我評估知識。 2.自我的思考經營
理論概念	擴大後設認知的概念，提出後設認知監控模式，認為後設認知是由認知目標、後設認知知識、後設認知經驗以及認知行動四個要素相互影響，並形成多種交互作用。	後設認知就是「知道的了解」（knowing about knowing）和「如何知道的了解」（knowing how to know）。 而「認知的知識」和「認知的調整」雖為獨立，但卻互為相關。	後設認知由靜態的認知知識與動態的認知監控作業所構成。 若沒有動態的監控作業行動，靜態的認知則無法達到完整的後設認知效果。此兩部分為互相影響，不可獨分的。

資料來源：整理自李偉俊(2011a)。

從表 2-1 可知，不同學者所提出之後設認知學習理論雖各有差異，但其實皆能闡述相似概念，我們可從後設認知學習理論所涵蓋的要素來討論。

Flavell 認為「後設知識」指的是個人對自己的認知歷程、結果或任何有關的事項(Flavell，1976)；Paris 又將其「認知的自我評估知識」分為陳述性知識、程序性知識、條件性知識，指個體能能敘述與工作特性或資料實際相關的知識，並能按實際程序的需要運用策略，以理解操作而獲得解決問題的知識(Cross、Paris，1988)。此詮釋說法與 Flavell 的「後設知識」在某種程度上是不謀而合的，亦同於 Baker、Brown(1984)所提的「認知的知識」(knowledge about cognition)，而此種知識通常具有穩定可述性，如同 Paris 所說是屬於「靜態」的認知知識。

在另一涵蓋要素，Flavell 認為「後設經驗」是對自己認知歷程的主動監控、結果調整和歷程協商(Flavell，1976)，此與 Cross、Paris(1988)所提之「自我思考的經營」亦有相通觀念。Paris 認為此要素以評鑑、計畫、調整為主，包括評估認知目標與選擇適當的策略、對自己或他人的認知能力與學習前、中、後狀況的評估，以及監控認知的發展，以修正或改變認知的方向與策略。意即能了解自己的思考過程，並透過調整與選擇，一方面為自己的思考歷程建立完整架構，一方面也能順利完成任務。正如同 Baker、Brown(1984)所說的「認知的調整」(regulation of cognition)，能以計畫、監控、檢核等方式來預測結果，並透過策略的安排、測試及修正等，評量行動結果是否符合學習效能。上述兩大類後設認知的要素看似獨立，但卻都是互相影響，互為相關的。Paris 也提及若沒有「動態」的監控行為，針對「靜態」的認知知識進行修正，則無法達到完整的後設認知(李偉俊，2011a)。

耿筱曾、陳淑蓉（1995）在其「以後設認知為基礎之動態評量（MBDA）探究國小三年級學童空氣概念的概念改變機制」研究中更進一步整理各家學者對後設認知之定義，分述整理如表 2-2：

表 2-2　各家學者對於後設認知之定義比較

學者	年份	後設認知意義
Cotsa	1984	1.了解自己知道什麼及不知道什麼的能力。 2.有策略性的生產所需資訊的能力；意即有意識的以自己的步驟、策略去解決問題，同時能反省和評估結果的能力。
Wittrock	1986	一種能協助學習者控制其認知歷程的知識。
Mayer	1987	從教育心理學的認知取向觀點來看，指得是個人對自己認知歷程的察覺和知識。
陳李綢	1988	指個人對自己知道事情的理解。
幸曼玲	1989	指自己監督、評估、比較、指揮、運用自己已有知識的一種歷程。
張春興	1989 1991	1.個人對自己認知歷程能掌握、控制、支配、監督、評鑑的高一層認知；或個人駕馭既有知識的高一層知識。 2.指對認知之認知，對思考之思考；即比原認知者高一層的認知。 3.若原來的認知是知識，則後設認知是駕馭知識的知識。
張景媛	1990	1.是關於個人擁有的認知系統之知識。 2.即個人對自己認知歷程能掌握、控制、支配、監督、預測、評鑑等的一種知識。
陳密桃	1990	個人對認知歷程和認知結果的自我知覺、自我監控、自我評鑑以及自我調整之知識與能力。
鐘聖校	1992	1.主要是對認知的認知。 2.如果認知涉及知覺、理解、記憶等，則後設認知便涉及思考一個人自己的知覺、理解、記憶等，可稱為後設知覺、後設理解、後設記憶等，而後設認知即為總稱。

資料來源：整理自耿筱曾、陳淑蓉(2005)及李偉俊(2011a)。

綜合上述學者詮釋資料，後設認知即是個體能察覺自己的思維過程，針對自己的思維過程進行評鑑、檢核，因此能更進一步的駕馭掌控自己的思維過程，提高自己的思考層次，是一種能思考自己思考的過程，如此方可避免直觀性的行為解決模式。Flavell（1976）也表示後設認知是問題解決成敗的關鍵所在，為何有些學童已知解決問題的相關知識步驟卻無法順利應用？其一原因在學童認知監控（cognitive monitoring）不夠完善，由此可見後設認知對智慧發展佔有舉足輕重的影響力(耿筱曾、陳淑蓉，2005)。李偉俊(2011a)認為後設認知即個體能具備對認知加以指導、調整，以及思考學習的覺察力，可說是人類獨特擁有的高層次思維能力。將此能力概念融入美塔學理論所強調的「塔」的思維，引導個體在面對相關問題或行動時，試著去超越問題或行為本身限制，同時反思評鑑自己的思維過程，將擁有更多面向的選擇與結果，帶給創造性思維更大的空間和可能性。

三、美塔學之創造力

創造力為美塔學三大內涵的最上層，也是此理論的終極希望能達到的創造性思維(Creativity)目標。李偉俊(2011a)發現兩者有絕對程度的關聯性，「後設認知」和「創造力」可以結合成一門統合性的創造思維，使之成為一種教育方式，因而提出美塔學的綜合性創新觀點，希望能對創造力教育的實施提出另一種統合性的理論與學習觀點。然而對於「創造力」一詞的詮釋各家學派眾說紛紜，甚至連此一名詞的由來也都有不同的說法，甚至容易將「創造力」及「創意力」混唯一談。饒見維(2005)表示，一般稱讚一個人「有創意」其實不妥，因創意不應是有無之分，而應是程度之分，而口語上所說的有創意指得是可以流暢性、變通性和獨創性來評量的「創意力」，和「創造力」是有所區分的。而研究「創造力」的學說理論可說百家爭鳴，研究者依據李偉俊(2006)「後設認知取向的創造力教育」一書中資料，整理創造力的古典與當代理論，如表 2-3 所述：

表 2-3　古典創造力理論與當代創造力理論

	理論學派	理論內容
古典創造力理論	精神分析學派（psychoanalysis）	創造力是藉由潛意識在本我與超我之間達到昇華或補償的境地，為一種潛意識的釋放。
	完形心理學派（Gestalt Psychology）	在解決問題時，會重新架構舊有的經驗，這種新舊經驗連結的思考過程中，時常會有頓悟的現象產生。
	連結論（Association Theory）	創造就是一種為特殊、獨特或有用的目的，而將各種構想加以結合而成新的關係的心理歷程。
	知覺概念理論（Perception-concept Theory）	創造過程中，人們能善用視、聽覺的意象，而在操作視、聽覺符號時，能察覺其關係並發現轉換的規則，此種知覺與概念化的過程，即是創造思考的心理運作基礎。
	人本心理學理論（Humanistic Theory）	該理論重視每個人的獨特人格特質，認為創造是源自於一種自我實現的特別態度與精神，創造力為一個人實現自我與發現自我的普遍現象。
	認知發展理論（Cognition-development Theory）	創造力的形成和智力一樣，會隨著智能而成熟，並能透過思考訓練和態度培養逐漸發展而成，是認知和理性的作用。
	心理計量理論（Psychometric theory）	創造是一種心理作用的歷程，可以從心理測驗中辨別個人創造力的高低，其中特別強調擴散性思考與創造力之間的關係。

	理論學派	理論內容
當代創造力理論	Amabile 的脈絡觀點（A Context Perspective）	Amabile（1983，1996）提出了創造力有三種互動內涵：領域技能、創造性思考與運作技能、內在動機。此三種內涵其互動交集越大時，個體的創造力就越高。而創造動機又包含了個體與社會脈絡互動的結果。
	Gardner 的互動觀點（An Interaction Perspective）	Gardner 對創造力採取多元的觀點，提倡多元智能的創造力，認為創造力高的人可以跨越各種範疇，主張多元智慧論（Multiple Intelligences Theory）的觀點。
	Sternberg 的投資觀點（An Investment Perspective）	Sternberg（1988）指出創造包含智力、認知風格與人格特質三個面向。創造力是與生俱來的，就如同智慧存於個體之中，只是程度有所不同。
	Csikszentmihalyi 的系統觀點	創造力是個體、領域和學門三要素的互動過程，個體必須置身於該領域的學門之中，並經由學門的界定，方能產生新穎的創造力，可以說是在舊有模式下個體與社會文化互動的結果。

資料來源：整理自李偉俊（2011a）。

創造力從古典理論發展至當代理論，雖無一致定義，但已逐漸融入人類學習與高層次認知的觀點(李偉俊，2011b)。Rhodes(1987)以四個 P 的觀點來分析創造力：過程(process)、人物(person)、產品 (product)與地方(place)，從不同面向更進一步探究創造力，也為創造力研究提供了清楚的指引，後續亦有不同學者針對其

四個 P 的觀點做進一步探究。毛連塭、郭有適、陳龍安、林幸台（2000）更是整理各派學者觀點，提出了創造力的八大主張：（一）創造力乃是能創新未曾有的事物。（二）具有創造性生活的能力就是創造力。（三）創造力就是解決問題的能力。（四）創造力就是在思考歷程中能有創造性事物的產出。（五）創造力是一種創新的能力和問題解決的能力。（六）創造是一種人格傾向，具有創造傾向者更能發揮其創造力的效果。（七）創造力是將可聯結的要素加以聯合或結合成新關係的能力。（八）主張創造力是個人整體的綜合表現。

也有許多研究者從特質的觀點來分析比較創造力與智力之間的差異，或是從智慧觀來看待創造力，甚至主張智慧為創造力的一部分者，或主張創造力為智慧的一部分者皆有其說法與理論(劉世南、郭誌光，2001)。而若我們從「教育」的觀點來看待創造力，詹志禹(2002)認為學習歷程基本上就是個人高層次的創造歷程，只要符合有意義、有價值、自願性的改變，那學習就是一種創造。史美瑤(2016)認為創造力的培養是一個極度「個人化」的發展，必須重視學生的個人發展，培養學生的觀察力，並給他們自由發展並經歷失敗的空間。教育部(2003)「創造力教育白皮書」提及：創新能力是知識經濟社會發展的重要指標，創造力則是學習成效之教育指標，「創造力」與「創新」為一體之兩面，相輔相成，學習須兼顧創造力與創新能力之培養，並在激發創造力之餘，著重創新之具體實踐。

從上述可知，對於不同學派即學者來說，創造力會有不同的層面意義或是內涵，但大致上都是不相衝突，且可互相連結。也正因從古至今，國內外學者有如此眾多之看法，更可讓我們看出「創造力」之重要性。故美塔學三大內涵之「創造力」便處於其金字塔端的最高觀念，目的希望透過其另兩層的思維模式，促使個體進行更多的創造性思維。

肆、小結

美塔學理論之分析可分為三大內涵與兩大觀點，三大內涵包括同時相對思考、後設認知及創造力。從上述探討此三項內涵的相關文獻來看，三者雖有各有獨立研究之理論，但彼此卻是相輔相成，互相影響的。符傑程(2019)認為個體進行創造力的思維過程中，會伴隨後設認知的思考歷程，而後設認知歷程的執行也涉及

同時相對思考的模式，同時相對思考模式呈現的結果往往也與創造力有關。反之亦然，同時相對思考模式能促使後設認知進行思維運作，同時能提供給個體更多正向思考的選擇，而後設認知的思維結果，能帶給個體思考上的反思即修正，因而能激發更多思考向度，進而開展創造力思維模式。

而美塔學理論的「美」「塔」兩大觀點，更是與其三大內涵緊密結合。「美」的觀念強調思考的出發點應源自於人類性本善的思維，也就是任何行為運作皆須以樂觀、美好的思維為基礎，透過同時相對思考，以正向思維去發展任何思想及行為，其基礎才能如同金字塔底部般兼顧平穩，亦才能往上發展至第二層「塔」的「後設認知」。後設認知乃是認知的認知，也就是人們對自己的思考歷程能有所覺察，促使進行全方位和全面性的思考，同時能以他人觀點進行思維運作，如此將不會固執己見或單純直觀性的判斷，以致達到共創雙贏的目的。

有了以上兩層的基礎後再上一層便為「塔」的「創造性思維」，在擁有美好良善和共創雙贏的基礎下，進行創造性思維便對人類文明進步之發展更具意義。大至國家各種法律條文政策的擬定、促進美好生活品質的創意發明，小至人與人之間的溝通協商，甚至是個人學習思考歷程的運作，如果沒有下兩層的美塔學思維之基礎，此時的創造思維或發明產物，將有可能導致衝突與危機的發生，或是犧牲了少數人的權利只為了多數人的單向想法，那這樣必不能使人類社會走向更美好的篇章(李偉俊，2011b)。如此看來，美塔學理論的重要性已是不可言喻了。

第二節　美塔學應用之相關研究

本節旨在探討美塔學相關研究，並分為四點進行說明，分別為：美塔學與習慣領域、美塔學之實務應用、美塔學之相關期刊論文與小結，分述如下：

壹、美塔學與習慣領域

美塔學的理論基礎深受習慣領域學說的影響和啟發，起因源於李偉俊於美塔學發想之際，因緣際會參加了全國習慣領域種子師資培訓，從此便熱衷於該領域之探討，因此也開啟了李偉俊一系列以習慣領域與美塔學雙方理論在教育研究上的實務應用與交互研究的興趣。而李偉俊自 2006 將美塔學理論應用於指導國小實習教師，並榮獲教育部頒發的教育實習指導教授典範獎殊榮後，便進而將美塔學結合習慣領域學說至今，同時於 2009 年習慣領域期刊(Journal of Habitual Domains)第 1 卷第 1 期即刊登其「習慣領域融入通識教育之『創造力教育』課程的行動研究」研究內容，後續亦持續有多篇相關研究刊登於習慣領域期刊當中(李偉俊，2013a)。

習慣領域創辦人游伯龍(1998)認為，我們的大腦就像是一個擁有無限能力的硬體，需要搭配有效的軟體，才能讓大腦發揮效力，而習慣領域(Habitual Domain，簡稱 HD)提供一套有效率的系統提升我們的軟體。習慣領域依據神經科學、心理學、系統科學和管理科學等學說，發現習慣領域會穩定的固定在一個範圍內，意即表示我們的行為經過一段時間以後，個體的記憶、想法、作法、判斷和反應會漸漸穩定且固定在一個範圍內，習慣領域也因此決定我們的性格、做事方法、成功和失敗(李偉俊，2009)。

而如何提升、擴張，進一步瞭解我們自己的習慣領域，游伯龍(1998)提出了三大工具箱，分別為建立七個理想 HD 有利的信念、八個擴張習慣領域的基本方法以及九個獲取深度智慧原理。以下就李偉俊(2011b)刊登於習慣領域期刊之「習慣領域與美塔學雙方理論之比較與評析」研究內容，進行比較習慣領域三大工具箱之概念與美塔學三大內涵，整理如表 2-4：

表 2-4　習慣領域理論與美塔學理論內涵之比較整理

	習慣領域	美塔學	
七個理想信念	(1)人人都是無價之寶，你是我也是佛或上帝的化身。 (2)所有發生的事情都有原因，其中一個主因是幫我們成長。 (3)清楚而富挑戰性的目標是生命泉源，信心和全力地知行是達到目標的不二法門。 (4)我是自己生命世界的主人，我對一切發生的事情負責。 (5)我的工作是我的使命，也是樂園，我有熱 情、信心去完成。 (6)生命時光最寶貴，我要百分之百地享用，並奉獻現在到死之前的生命。 (7)處處存欣賞感激，也不忘回饋奉獻和布施	美塔學的基本概念之一「美」的觀點代表個體進行任何思考或行動前，首重「正向」及「美善」的思維觀點，必須以此種美的概念為基礎，透過這樣的基本信念去做後續的發想。 習慣領域的七個理想信念之一到四點，即為一種「正向思維」；五到六點，即為「美善思維」。	「美」的觀點
八個擴張方法	(1)虛心學習；(2)升高察思； (3)事物聯想；(4)改變參數； (5)改變環境；(6)腦力激盪； (7)以退為進；(8)靜坐禱告	美塔學「塔」之觀點代表人們在進行思考行動時，應跳脫直觀思維並擺脫框架，運用「後設認知」及「創造性思考」來提高思考的層次，取得雙贏的結果。 此概念相近於習慣領域八個擴張方法之二至七點及九個獲取原理之二、三、六、七及八點。	「塔」的觀點
九個獲取原理	(1)低深原理；(2)交換原理； (3)對立與互補原理； (4)循環進化原理；(5)內部連繫原理； (6)變與化原理；(7)矛盾原理； (8)痕與裂原理；(9)空無原理		

資料來源：整理自李偉俊(2011b)。

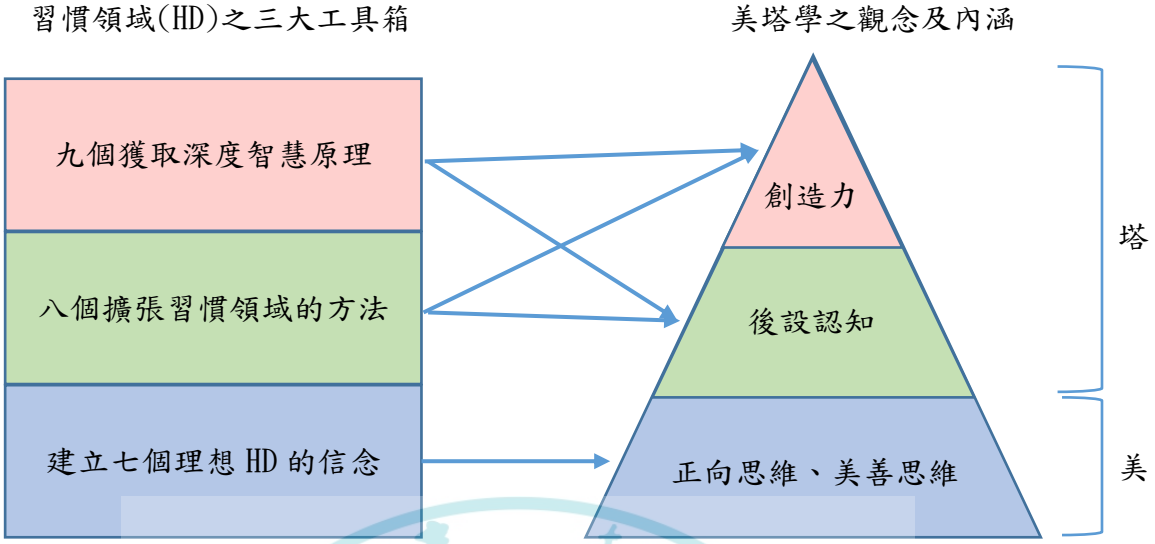


圖 2-2　美塔學與理論習慣領域理論之概念比較圖

資料來源：整理自李偉俊(2012)。

美塔學的基本理論內涵意思相近於習慣領域之部分內涵，可由表 2-4 及圖 2-2 有完整的對照瞭解。李偉俊(2011b)表示習慣領域學說為一門跨領域學門，且擁有中西文化交融之堅實理論背景與基礎，故其理論觀點確實比美塔學理論來得更為周延及具體。但美塔學為一教育學學門之相關研究，同時其理論較為精簡扼要，因此對於研究者而言，美塔學之內涵與觀點將更為適切且能具體運用於班級經營之研究。可說根基於習慣領域，開展於美塔學，於教育現場共同促使人類有更良善及美好的發展。

貳、美塔學之實務應用

美塔學之實務應用將分別敘述其最具代表性之三種教育模式，分別為美塔學實習指導成長模式、美塔魔法學校和數感教育。分述如下：

一、美塔學在實習指導成長模式之應用

自 2006 年美塔學理論醞釀初期開始，李偉俊同時首創「美塔學實習指導成長模式」，實際應用在指導國小實習教師指導方案上，並獲得第一屆實習指導教師典範獎殊榮與肯定，美塔學理論亦從此嶄露頭角。而後，李偉俊除持續探究美

塔學理論，更是持續精進升級這套實習指導成長模式。

李偉俊(2018b)在深入探討教育實習制度的三聯關係方案研究後，透過 105 學年度及 106 學年度上學期兩屆實習學生的實習指導模式實證性研究工作之後，發現從「問題本位學習」到「責任逐漸轉移」(gradual release of responsibility，GROR）的實習指導成長模式（GROR model），這套模式教學模式是經過對於傳統 PBL 的實習模式進行批判及修正而來，李偉俊結合其美塔學，率先將之應用於國小實習生的實習指導工作上，美塔學 GROR 模式的 2.0 版也正式登場。其指導理念是：正向良善看待每一位實習學生，並影響他再去影響他未來教的所有學生，這樣便是美塔學理論中「美」的觀念，更能達到教育場域中善的循環，因而能成為國家未來發展的基礎(李偉俊，2018b)。

為了讓實習生瞭解並順利進入美塔學 GROR 模式之中，李偉俊(2018b)於「美塔學實習指導成長模式的習慣領域應用與解析之研究」中將美塔學 GROR 模式的三大理念「人性化的師生互動」、「人性化生生互動」及「由易而難的實習指導責任逐漸轉移期」，具體呈現教育實習指導教師進行美塔學 GROR 模式的實務作法。

（一）實習指導初期：人性化師生互動的關係建立期

（二）實習指導中期：人性化生生互動與生、校、師互動期

（三）實習指導後期：教學專業知能的成長與進化的責任逐漸轉移期

而第三階段更是包含了四大步驟，分別為「我教，你看」、「我教、你協助」、「你教、我協助」、「你教、我看」，以如此漸進式的方式，讓實習指導教師在過程當中逐漸放手，讓實習學生能試著獨當一面，在沒有實習指導教師的協助之下，亦能順利完成任務，成就教育責任的轉移。

這套美塔學實習指導成長模式，除了應用在指導即將為人師表的實習教師，研究者更進一步思考這三大理念及指導過程，確實也與國小階段的班級經營裡面不謀而合。在初接一個新班級時，的確需要主動給予班上學生關懷及指導，同時以建立良善的師生關係為第一階段目標；而在班級運作上軌道後，也來到實習指導中期模式，我們應更重視人性化的互動，這亦是本研究所欲觀察班級經營情況

的三大層面：師生互動、同儕互動以及親師互動；而到最後，班級經營的領導主體若能從導師身上逐漸轉移到學生身上，將更能凝聚學生對於班級的共識，活絡班級氣氛，並積極造就學生成為一個更成熟的個體。

二、美塔魔法學校

美塔學在教育上的實務應用，除了在 2006 年至 2008 年間運用在指導國小實習教師指導方案外，也於 2011 年 10 月 10 日創設國內第一所非營利組織((Non-Profit Organization，NPO))型態的週末學校(Saturday school)－美塔魔法學校(Meta Magic school)，其為一個體制外學校組織。以下就李偉俊(2012)發表之「臺東縣美塔魔法學校應用習慣領域思維之分析研究」，整理介紹該學校之創立經過及辦學理念：關於美塔魔法學校的創辦思考，宜蘭縣羅東鎮的「玉兔鉛筆學校」給了李偉俊很大的啟發，一個過去輝煌、後來卻停滯與沒落的鉛筆工廠，現今運用創新的經營方式讓它重現風采、成功轉型其企業文化。如此正向思考且帶有創新思維之營運方式，使李偉俊思考若是運用創新思維來經營一間傳統學校，是否會有相同的效果？或是造就更多正向的創造性結果。故經過幾番波折，最後終於透過辦理國科會科普活動計畫，在臺東糖廠文化園區成立了全國第一所非營利組織的週末學校。

該校目前所開設的科學教室與課程內容計有七間：牛頓力學教室、創意發明教室、領 導才能教室、珠光鳳蝶教室、奈米科學教室、低碳能源教室和法拉第電學教室等，主要教育任務為推廣全民大眾科學普及化。為秉持美塔學教育經營理念中取之於社會用之於社會的正向思維，故所實施的教學活動一律免費提供，包括東糖文物館導覽，能源科學動手做活動以及影片欣賞與分享活動皆能無償體驗，而後再透過網路媒體的報導，將美塔學教育的善念與正念傳播給社會大眾，讓此等正向之教育成效逐漸擴散廣佈，同時也增進了臺東糖廠文創園區的知名度與公益形象，是為一種美塔學之雙贏目標(李偉俊，2012)。

美塔魔法學校確實為一種將美塔學概念運用於實務經驗中的典型範例。透過李偉俊創校之初的正向思維，再經過後設認知之經營理念及策略分析，最終達到創造性之教育成效，並回饋鄉里，達到美塔學最終目標之「雙贏」的境界。李偉

俊(2012)表示，美塔魔法學校從創辦歷程、課程設計到經營理念，都植基於美塔學理論的教育理念，希望能讓學童在參與活動課程的過程當中充份展現創意，並且基於正向與美好的思維（即「美」)，然後提高創造思考的層次（即「塔」)，如此的教育方式將有助於發展有利的創造力教育，更是美塔學期望產出有利於人類社會文明的創新思維與做法之終極目標。

三、數感教育

「數學學習」不等同於「數感教育」，數學學習指的是其數學成就以及測驗成績，而數感教育對於數學的感受，包括其對於數學的興趣、實用性及自信心，是一種對數學能產生的直覺與多樣化思考模式，同時能彈性運用數學表達及解決生活上的問題(李偉俊，2018a)。李偉俊(2017a)認為參考其所提出的教育相對論之美塔學，數感的意涵可突破其實際的習慣領域，並再擴大成為創新的數感內涵，建構一個跨領域並具創新意涵之數感教育模式。

有鑑數感教育之重要，李偉俊以其美塔學為出發點，於 2018 年 8 月出版《美塔學創意撲克教學法》，介紹其「美塔學幼兒數感撲克牌」之發明，除了能訓練幼兒的數感能力及思考，還能進一步地評價幼兒之認知發展。李偉俊(2018a)也教紹結合習慣領域和美塔學雙理論內涵於數感教育的兩種桌遊：Call Out 美塔桌遊及 Call In 拉密桌遊。這兩種桌遊皆應用了美塔學的同時相對思考(紅色牌或黑色牌、單數或偶數、比七大或比七小)，同時，在玩家間彼此的喊牌過程當中，後設認知能力也在無形之中被提升，實為一種升高察思、類推聯想之應用。

李偉俊(2018a)亦指出，數感教育強調生活中的數感訓練與生活數學的學習，因如何解決生活中的數學問題才是此教育之重點，教學方式應透過後設認知持續修正，突破傳統編序式的數學科教學方式，也就是突破習慣領域的實際領域，朝向習慣領域中的可達領域。故教師在進行教學時，應積極善加運用美塔學的後設認知教學策略與正向思維，同時融入同時相對思考的策略與習慣領域所提之八擴九深思維，如此的數感教育才能真正落實在學生的生活之中。

參、美塔學之相關研究

美塔學理論的應用層面相當廣泛，除了美塔學創新理論構想緣起的探究，以及前述的美塔學實習指導成長模式、美塔學魔法學校和數感教育等實務層面應用研究之外，尚有其餘不同面向之研究內容，此部分將分述整理分析。

一、美塔學相關理論研究內容

美塔學理論自 2006 年的理論萌發期開始至 2017 年止，相關實證性研究與論文有 30 多篇，其中探討美塔學的學術專書共有三本，以美塔學為理論依據或基礎的應用研究或學術論文刊登於學術性期刊共有 13 篇，發表於國內外學術研討會共有 25 篇(引自李偉俊，2017b，頁 114)。相關整理如表 2-5 所示：

表 2-5　美塔學相關研究整理表

研究者(年份)	研究題目	研究方法	結果與發現
李偉俊(2013b)	關於人的習慣領域研究的美塔分析－以 JHD 為例	實證研究	1.分析十一位成功名人之生命歷程，發先大多符應習慣領域學說的基本概念和原理。 2.若能有效擴展這些名人之習慣領域，除了能夠追求自我實現之外，更能進一步去成就他人，達到習慣領域理想的境界「己立立人、己達達人」。
李偉俊(2013c)	從習慣領域與美塔學理論解析慈濟功德會證嚴法師	文獻分析法	1.探討習慣領域與證嚴法師的中心思想，發現可供瞭解比較之處，其創辦的慈濟功德會與大愛精神實踐，亦是習慣領域理論印證的實例。 2.證嚴法師的生平事蹟和慈濟功德會的大愛精神，也呼應習慣領域的部份理論概念以及美塔學全部的理論概念。
李偉俊(2014)	從習慣領域與美塔學理論解析日本建築大師安藤忠雄	文獻分析法	1.安藤忠雄的建築理念與習慣領域學說中的「光明心態」和美塔學「美」的思維互相契合。 2.安藤忠雄的建築設計思維與想法呼應部份習慣領域的八大通性和八擴原理精神以及美塔學中「塔」的思維。
李偉俊(2015a)	從解釋水平理論探索習慣領域與美塔學之一些理論觀點	文獻分析法	1.解釋水平理論的心理距離觀點有效解釋習慣領域學說中的三大「實際領域」擴展類型與「腦心流程圖」，也呼應美塔學主要觀點。 2.解釋水平理論的時間距離、社會距離和空間距離等觀點符應美塔學中「塔」的思維之「同時相對思考」。

研究者(年份)	研究題目	研究方法	結果與發現
李偉俊(2015b)	從習慣領域的創新動態學解析美塔學理論發展歷程之質性研究	文獻分析法結合質性研究法	1.可有效運用習慣領域之創新動態學解釋與分析美塔學理論的四階段發展歷程：初始期、建構期、形成期與開展期。 2.美塔學理論萌發與建構階段深受習慣領域三大工具箱的影響。 3.美塔學理論可參考習慣領域創新動態學的循環架構，以做為未來開展期如何深化及推廣之依據。
李偉俊(2016a)	習慣領域與美塔學在學術霸凌案例分析之質性研究	文獻分析法結合質性研究法	1.習慣領域理論的八大行為通性與擴展方法，其負面意涵可部分解釋高等教育體系內的學術霸凌現象。 2.高等教育體系內所存在的學術霸凌現象，符合同時對立思考的反美塔學思維，不利於其良性發展。
李偉俊(2016b)	從習慣領域與美塔學理論解析阿里巴巴集團主席馬雲	文獻分析法	1.馬雲的企業經營理念呼應習慣領域學說中的「光明心態」，並且和美塔學中「美」的思維相互契合。 2.馬雲的人生思維及語錄與習慣領域的八大通性和八擴原理精神部分呼應，也契合美塔學中「塔」的創新思維。 3.馬雲的人生思維及語錄中有部份契合美塔學之同時相對思考的部分。
李偉俊(2017a)	美塔學理論下跨領域STEM教育的CDIO取向之創新教育模式行動研究	行動研究法	1.STEM或STEAM教育的CDIO模式之主軸目標以啟發學生良知良能的正向思考為重要考量。 2.實施相關課程時，教師宜積極鼓勵學生運用各種創思技巧以解決問題。 3.解決創新問題時，能敏銳查覺到可能有同時對立的情形並妥善回應處理。
李偉俊(2017b)	應用習慣領域和美塔學雙理論的STEM科普閱讀模式	文獻分析法結合質性研究法	1.部分結果與發現近於上篇行動研究。 2.加強提醒進行教學設計與活動實施的過程中，能注意所獲致的學習成果有沒有正面良善的意義與結果，方可達到在教育體系內實施科普閱讀活動的積極目標與理想。
李偉俊(2019a)	非學校型態實驗教育的習慣領域與美塔學雙理論課程設計及創意教學模式之分析研究	文獻分析法質性研究法	1.臺東縣美塔魔法學校的理念除了符合美塔學的三大內涵外，亦多參考自美國資優教育的教學模式與充實制課程。 2.美塔魔法學校的經營應運用同時相對思考，以朝向教育的良善與正向為目標，並達到習慣領域的七光心態之境界。 3.美塔魔法學校除了可提供其他縣市非學校型態實驗教育作為參考與學習。

研究者(年份)	研究題目	研究方法	結果與發現
李偉俊(2019b)	臺灣健康促進工作的習慣領域和美塔學統合分析	文獻分析法	1.結合習慣領域與美塔學理論思維的健康促進工作創新指導模式是未來進行健康促進社區可思考並實踐的做法 2.可運用習慣領域及美塔學理論來連結各部門的健康促進資源與積極提升民眾對健康概念的後設認知。 3.建議政府相關部門能從習慣領域的光明心態與美塔學的正向思維作為出發點，以促進全球社會的永續進步與成功。

經研究者分析探討美塔學之相關研究後，可瞭解李偉俊積極運用將美塔學理論與相關理論進行分析比較，期能讓美塔學理論的架構發展更臻完備，也讓其內涵更加充實。同時李偉俊也將美塔學理論進行了實際運用，並應用於各領域之實務分析，這也確實呼應李偉俊(2011b)所表示美塔學理論構想的應用層面很廣，舉凡影響人類文明發展的相關理論，其實都跟美塔學有關，未來甚至可嘗試在不同的領域加以應用，惟目前的應用仍以教育學為主。

經整理後，瞭解美塔學相關研究之內容多以文獻探討法進行，探討內容可簡單分成以下三大類型：

(一)與相關理論分析比較：習慣領域創新動態學、解釋水平理論。

(二)美塔學教育之運用：跨領域 STEM 教育、STEAM 科普閱讀。

(三)進行實務層面分析：十一位名人習慣領域、阿里巴巴主席馬雲、慈濟功德會證嚴法師、日本建築大師安藤忠雄、學術霸凌案例分析、非學校型態實驗教育的課程設計及創意教學、臺灣健康促進工作。

二、美塔學相關應用論文研究

美塔學屬近年新興之教育創新理論，故相關應運論文雖數量不多，但皆能在教育面相提供寶貴的結論與建議。茲就美塔學之相關論文研究整理如表 2-6：

表 2-6　美塔學相關應用論文研究

研究者(年份)	研究題目	研究方法	研究對象	研究結果
程懷德(2014)	台北市國小藝術才能美術班學童科技創造力與美塔學態度之相關研究	量化研究問卷調查	台北市國小藝術才能美術班學童	1.國小藝術才能美術班學童對美塔學態度達中高程度，且會因就讀動機與年級等背景變項有所差異。 2.國小藝術才能美術班學童對科技創造力達中高程度，且會因為性別、年級和就讀動機等背景變項而有所差異。 3.科技創造力與美塔學態度呈現正相關。
符傑程(2019)	國小高年級學童美塔量表發展與驗證性分析之研究	量化研究問卷調查	台灣北中南東四區國小高年級學童	1.國小高年級學童在美塔學三大內涵層面有中度以上的正向態度。 2.國小高年級學童在創造力層面並無顯著差異，在後設認知與同時相對思考層面則達顯著差異，且女性學童均優於男性學童。 3.本研究所編製的美塔學量表中三大內涵之間有顯著的正相關，此量表亦有其信、效度。
王紹洺(2019)	應用美塔數感教學法於高職數學低成就學生學習興趣影響之行動研究	行動研究法	高職數學低成就學生	1.可按照高職數學低成就學生數感進步的情形，在美塔數感教學法 333 教學 P2 模式中加入 P3 的策略。 2.美塔數感教學法 333 教學模式能有效提升高職數學低成就學生之數學學習興趣及數感，以認知構面效果最佳，且在熟悉同儕之間實施效果最好。

整理三篇論文研究得知：台北市國小藝術才能美術班及台灣北中南東四區國小高年級學童對於美塔學三大內涵持正向態度，同時具有美塔學態度，且能影響期科技創造力；而將美塔數感教學法實際運用於提升高職數學低成就學生之學習興趣亦有具體成效。我們能歸納得知，對於教學現場的學生來說，美塔學理論並非空泛虛無之言談，而是一門具有正向思維且能實際應用的理論。

肆、小結

李偉俊(2011a)表示美塔學理論構想的應用只跟人類社會有關，與其他動植物等自然生態族群的關係則沒有太多相關，因為只有人類才有美塔學的高層次思維形式和創新求變的精神，人類創造力與美塔學有極重要的依存關係，也可以說創造力的發揮與增進和美塔學思維模式存在緊密的關係。而這也正是我們可將美塔學運用至各領域，透過開展性的創意思維，達到追求人類生活更加美善之終極目標的可貴之處。我們可透過圖 2-3 瞭解美塔學理論的應用範圍，而研究者相信在未來還會有更多發展的可能。

圖 2-3　美塔學理論的應用範圍

資料來源：李偉俊(2008)。

為進一步探討美塔學理論的更多可能，我們可從上述文獻分析中得知：

一、美塔學目前尚未於國小五年級進行教育行動研究。

程懷德(2014)、符傑程(2019)已於國小階段進行不同類型之學童對於美塔學之態度調查，顯示其因其生活環境及背景等因素，已具備部分美塔學相關態度。故將美塔學理論實際聚焦於一個五年級班級進行行動研究，對於學童來說是具有正向影響力的。

二、美塔學目前尚未於班級經營進行行動研究。

目前美塔學相關研究多集中在與習慣領域或其他學說進行分析，或是實際分析生活層面中之美塔學態度，以及藉由美塔學理論倡導之美塔學魔法學校與數感教育，惟美塔學理論實在與班級經營理念是互相符應的。因為班級就像是一個小型社會，若在班級經營裡透過正向及創意思維，並藉由後設認知提高學生的思考層次，便能將班級帶往更高一層且美善之方向，研究者亦對於運用美塔學理論進行高年級班級經營抱持正面肯定的態度。

National Taitung University

第三節　班級經營之內涵及其相關研究

本節將分成三點說明班級經營之內涵與其相關研究，分別為班級經營之內涵、班級經營之相關研究及小結，分述如下：

壹、班級經營的內涵

學校提供學生學習的環境，而學生最大部分學習的時間都發生在班級裡，因此好的班級經營也是提升學校效能的一大重要因素(郭人豪，2016)。而各派學者對於班級經營(classroom management)意義與內涵的詮釋各有不同的說法，光在字義的翻譯上，就有「班級經營」、「教室管理」、「班級管理」及「教室經營」等譯法，因此對於 classroom management 的意涵更有不同層面的看法。雖說法不一，但大致可將「班級經營」一詞分成「班級」(classroom)與「經營」(management)去詮釋。(張鐸嚴、林月琴、劉緬懷，2002)。研究者參考陳木金(1999)「班級經營」及吳明隆(2009)「班級經營—理論與實務」提及之國外學者對於班級經營之看法，整理如表 2-7：

表 2-7　國外學者對班級經營內涵之看法

研究學者(年份)	「班級經營」內涵之看法
Curwin & Mendler (1980)	班級經營是教師預防、處理並解決介於學生個人需求和班級教室規則之間衝突的方法。
Carson & Carson (1984)	利用行為管理技術之原理與方法，瞭解學生行為問題的原因後果。包括管理教室環境，並有效的教導學生培養正當之行為，以利減少學生不良行為情事之發生。
Emmer(1987)	是教師一連串的行為和活動，用來培養學生對於班級的參與感和合作感，當中包含教室環境的安排、班級秩序維持、瞭解學生進步情形、處理學生偏差行為，培養學生工作責任感及引導學習。

研究學者(年份)	「班級經營」內涵之看法
Mayer (1987)	每一位教師必須瞭解在教室裡的四大主題： 1.學生如何發展和思考； 2.教學如何影響學生的訊息處理； 3.教師如何闡述分析不同學科教材內容的學習重點； 4.學生間的個別差異如何影響教學。
Edwards(1993)	安排教室環境、建立教室規則、處理不良行為、監督學生活動、運用獎賞與增強方法、行為常規訓練，藉以維持有效率的學習環境，營造良好的師生關係，促進有效教學的方法。
Burden(1995)	班級經營並非只是在處罰學生的錯誤或脫序行為，而應該是有效能的要求學生在受規範限制的標準內表現可接受的行為，這是在建立及維持教室群體持續運作的一種系統。
Emmer(1995)	組織教室內之一切的活動，建立學生適當的行為表現，以防止學生產生不當行為，並同時預防處理學生的偏差行為。
Jones & Jones(1995)	教師須先了解其學生的基本需求，才能創造班級正向的同儕互動氛圍，並激發學生的學習態度及動機，使其積極參與學習活動，同時減少班級內的不當行為發生。

資料來源：整理自陳木金(1999)及吳明隆(2009)。

歸納上表所述，國外學者多認為班級經營的意義在於教師透過一些活動與行為，用以維持班級教室氣氛、增進師生互動溝通、建立學生良善行為之建立、進而促使有效教學，使學生提升學習興趣及成就。而國內學者對於「班級經營」意涵看法，研究者另行整理如表 2-8：

表 2-8　國內學者對班級經營內涵之看法

研究學者 (年份)	「班級經營」內涵之看法
高強華 (1987)	良好的班級經營，不但提升學生學習興趣，也提高教學效果，對班級氣氛、班級凝聚力、士氣和兒童人格的陶冶都有很大的幫助，更可使教師實踐自己的教育理想。
張春興 (1998)	師生互動的教學活動中，教師對學生學習行為的處理方式；包含避免學生違規行為的發生，同時積極地培養學生遵守團體規範，藉以形塑良好的教學環境。
郭明德 (1999)	包括「級務經營層面」、「教學經營層面」、「班級常規管理層面」、「學習環境經營層面」、「班級氣氛經營層面」、「親師溝通層面」及「偏差行為輔導層面」等六大層面。
陳木金 (2006)	良好的班級經營可以規範學生的行為、減少不良行為的發生，並促進學生的學習；積極而言，有效的班級經營更可以凝聚學生對班級的向心力、歸屬感，讓學生濡沐在溫暖的班級氣氛當中，樂於學習；更進一步，班級經營的 終極目標則在於使學生成為自己的主人、有自治自律的能力。
鐘予廷、張蓉峻 (2008)	班級經營的意義由狹義的常規管理到較廣泛的以教學為最終目標，而其內涵也隨之更形豐富，台灣研究對於班級經營的看法雖也重視教學的重要性，但其定義的焦點則在於班級中的「人、事、物」，其內容包含複雜的班級事務。
張學善 (2009)	良好的班級經營具有許多元素與條件，如教師本身的人格特質，教師管理班級的技巧、教學的技巧、教師與學生、家長之間的互動，以及與學校政策的互相配合。
張民杰 (2011)	班級經營需要親、師、生三方的通力合作，才能夠圓滿成功。班級經營之重點乃在追求學生的學習、行為與人際關係三方面的改善與增進。

研究學者 (年份)	「班級經營」內涵之看法
周淑婷 (2013)	班級經營是一門在教室裡發生的藝術，包含情緒管理、人際關係、溝通技巧、危機處理、領導統御、行為改變技術等各種知識的操作及運用。
賴光真 (2014)	在班級經營的常規管理層面，教育界普遍流行把握「先嚴後寬」原則的說法，西方教育界更有 Don't smile until Christmas 的諺語。先嚴後寬可歸納為三種觀點，師生互動關係層面、班級紀律執行層面、教師參與介入程度。
歐秀慧 (2016)	一、維持良好班級秩序；二、提供良好的學習環境；三、提高學生的學習效果；四、培養學生自治的能力；五、達成教學的目標。

基於上述各學者想法，我們可瞭解一個班級內所有發生的事情都可包含在班級經營的範圍裡面，尤其又以「人」的互動更為重要。之所以會有一個班級，皆是因為有需要學習的學生，因而有教學的老師，進而會有行政的支援以及家長的支持，也就是我們所說的「親師生」。

因此，班級經營重視的是人與人之間的互動，有良好的互動才能有好的教學與學習品質。但班級經營不應該只是常規管理和紀律控制，教師應該要建立一個兼顧人性化、生活化及趣味化的學習情境，並營造出正向的班級氣氛，同時運用本身的教育專業，引導學生建立適當的行為表現，進而可以協助學生解決問題及行為改變(吳明隆，1998)。

張鐸嚴等(2002)表示班級經營就是以「人」為核心，再與不同的「事」「物」和「活動」在特定的時間和空間下進行交互作用的行為，有效掌握這些教學現場的「事」「物」和「活動」，便能使「人」獲得完整的發展，進而達到教學的目的。我們亦可從表 8，看出與班級有關係的「人」，會在那些不同的「事」「物」和「活動」上有所影響，歸納整理如表 2-9：

表 2-9　班級經營互動類型及互動內容

互動類型	互動內容
師生互動	常規管理、學生偏差行為輔導、培養學生遵守團體規範、教師教學活動、學生的學習效果及人格陶冶、良好的班級秩序、情緒管理、溝通技巧、教師的人格特質、教師管理班級的技巧
同儕互動	學生行為與人際關係、良好的班級秩序、學生的學習效果、學生自治的能力、學生人格的實踐、溝通技巧、情緒管理、班級凝聚力
親師互動	學生行為的處理、學生的學習效果、溝通技巧、兒童人格的陶冶、班級活動參與程度、教師與家長之間的互動

在一個班級中，參與最多的人員便是親師生三方，而這三方的互動內容，便包含在前述學者們對於班級經營之內涵看法中。故我們可以將班級經營中的互動類型分成親生互動、同儕互動及親師互動，這三種類型的互動確實會影響班級經營不同的成效，而彼此之間的互動也可以從不同面向來討論。也就是說，若要掌握一個班的班級經營，除了以「班規」來建立之外，更可以從這三種成員互動的類型著手進行思考計畫。

戴文琪(2003)也提出，認為班級經營的目標早已有所轉移，早期的經營重點強調行為與秩序的管理，認為班級經營最重要的任務便是班規，一直到近年逐漸重視教學目標的達成，也更加重視學生的學習，意即更重視「人」的互動，不再只是軍事化的常規管理，班級經營的主體也由教師當權逐漸轉變為師生共同協商與營造班級的歷程。

貳、班級經營之相關研究

如前所言，班級經營已不再像過去由教師主導，以硬性規定要求學遵守常規，而是對於每一位學生的關懷與尊重，讓學生產生班級隸屬感。(黃宥綝、蔡佳吟，2018)。也就是說隨著時代的轉變，班級經營也必須變得更加人性化，更加符合班級學生的需求，如此才能真的建立起良好的親師生互動。為了因應前述之轉變，班級經營的方式更是變得多元有挑戰性。甚至有學者指出，若要讓教師實施更符合現代科技的班級經營，可將班級資料數位化，除了能讓學生更加注重自己的表現行為，也可以讓家長隨時掌握學生的學習表現及各項常規(郭人豪，2016)。

一、班級經營相關論文之研究方式

研究者於網站「臺灣博碩士論文知識加值系統」上以「班級經營」、「國小」、「行動研究」三項標籤進行搜尋，發現共有 301 筆之研究資料，顯示有許多學者早已將班級經營立基於不同理論上進行研究瞭解。整理近 10 年之研究如表 2-10：

表 2-10　近十年國內班級經營之研究論文

研究者(年份)	研究題目	研究摘要
楊振岳(2009)	創新班級經營之行動研究	創新班級經營有效引導學生建立正向合宜的行為表現，提升學生的自治能力，整體有助於學生的行為表現與教師的專業成長
鍾佩君(2009)	音樂教學策略運用在國小一年級班級經營之個案研究	設計三個音樂教學策略運用於班級經營常規管理，達到維持良好班級常規的目的、激發學生自我管理的行為、幫助學生轉換學習情境，並建立符合學習情境的良好習慣。
林憲宏(2010)	網路化班級經營管理系統發展及在國民小學的應用	將生活中的銀行存摺，結合現今流行的虛擬點數，在「學習效果」、「行為經營」、「人際管理」、「班級氣氛」及「親師溝通」上有顯著提升。

研究者(年份)	研究題目	研究摘要
徐月貞(2011)	運用競標策略對班級經營效能與學習成就之影響	競標策略的代幣制度對國小四年級學童五成以上在健康科的學習成就上獲得激勵，多數的中成就學童更感受到班級氣氛明顯的提升。
葉姿伶(2011)	情緒教育應用於班級經營之行動研究	學生情緒智力得到改變，能覺察自我情緒、了解情緒產生的原因，也能適當的表達與抒解情緒，還能敏銳地認知、同理他人情緒。正向行為明顯增加，問題行為也有減少。
蘇慧如(2011)	審議民主在國小五年級班級經營之行動研究	審議民主除了能讓學生學習說理、表態、主動參與且關心班級事務外，在班級經營上更具有正面的影響，有助於提升班級的責任感與正義感、團結力與榮譽心，也有益於公民素養的深植。
徐智信(2012)	應用代幣制度於班級經營之研究－以新北市某國小為例	常規需持續教導，秉持多鼓勵、少懲罰的原則，善用正增強與社會性鼓勵，使增強物的兌換達到最佳功效，讓每位學童都能獲得成功的機會。
陳鳳如(2012)	營造友善接納的學習樂園-國小教師運用正向管教實施班級經營之行動研究	教學專業行動與省思能力皆獲得提升，；學生溝通能力、自信心、學習意願與正向觀念逐漸提升；班上的家長對於親師合作意願明顯增強，且願意多以鼓勵讚美的方式教導孩子。
蘇晉億(2012)	國小教師運用「感恩圓夢儲蓄聯絡簿」實施班級經營之研究	運用「感恩圓夢儲蓄聯絡簿」實施班級經營，希望形塑學生良好品德與改善學生班級常規，也提升了學生對感恩的觀念。而高國小教師對提升學生自治能力上滿意度顯著高於「中年級」之國小教師。
蔡佩真(2013)	營造學習社群的班級經營之行動研究	發展學習社群之班級經營能讓學生透過彼此對話、回饋來建構觀念，學生亦會彼此尊重、支持，班級氣氛溫馨且融洽。
蔣珮琪(2014)	戲劇策略融入班級經營以促進合作能力之行動研究	戲劇策略融入班級經營，可營造出班級的新氣象，有助於提升學生的合作力，展現主動性並培養自發態度。同時教師更能了解學生，並經由不斷的省思，與學生一同成長，精進專業能力。

研究者(年份)	研究題目	研究摘要
陳珠萍(2015)	運用音樂活動輔助國小三年級班級經營之行動研究	音樂活動運用於班級經營中，幫助教師維持班級常規，達成預期之目標，創造和諧的班級氣氛，同時有助於學生群性與運動家精神的學習。
朱惠萍(2017)	民主基礎系列叢書「認識責任」在國小低年級班級經營上的運用	帶領學生深入情境探討責任問題，開啟了學習者不同觀點的視野。並能在實踐責任行為中反省與改進。同時讓教學者能檢視自我教學脈絡，啟發在班級經營上批判性的省思。
張筱敏(2018)	案例教學法應用於班級經營課程之個案研究	運用班級可能會遇到的真實事件改寫成案例作為教學媒材，並且透過講述、討論等方式，精進學生解決問題的能力，有助於提升學習動機、培養高層次思考能力，以及增進互動等優點。
陳佑蘭(2019)	國小資優班遊戲化班級經營方案創建與實施之行動研究	遊戲化班級經營方案促進學生頻繁互動且產生合作，對資優班產生歸屬感與認同感，並引發學生自主學習動機，同時增進師生正向互動關係。

從上述各項研究可發現，一套班級經營的策略若是能夠立基於某一理論上去發展，將能更加完整，且更有系統性的去達成班級經營的目標。不論是教學成效、學生行為表現或是師生同儕互動……等各層面，都能因為更有原則性的引導而有更良好的成效。但能夠立基運用的理論種類繁多，而每種理論又限於其發展方向，因此研究者試著找出一套更能涵括各項班級經營立基點之理論。

二、班級經營相關論文與美塔學內涵之比較

為能更有效率且更全面性的進行班級經營設計，研究者整理近 10 年各篇研究，期能有一套更完整的理論讓班級經營可以立基發想發現。從中發現，各研究者所進行之研究內容及運用理論，其實都與美塔學之三大內涵有所關聯，故將相關論文研究整理如表 2-11：

表 2-11　班級經營研究論文立基於美塔學理論向度之整理

研究者(年份)	研究題目	立基美塔學理論向度
楊振岳(2009)	創新班級經營之行動研究	創造力
鍾佩君(2009)	音樂教學策略運用在國小一年級班級經營之個案研究	
林憲宏(2010)	網路化班級經營管理系統發展及在國民小學的應用	
徐月貞(2011)	運用競標策略對班級經營效能與學習成就之影響	
蘇晉億(2012)	國小教師運用「感恩圓夢儲蓄聯絡簿」實施班級經營之研究	
蔣珮琪(2014)	戲劇策略融入班級經營以促進合作能力之行動研究	
陳珠萍(2015)	運用音樂活動輔助國小三年級班級經營之行動研究	
陳佑蘭(2019)	國小資優班遊戲化班級經營方案創建與實施之行動研究	
葉姿伶(2011)	情緒教育應用於班級經營之行動研究	後設認知
蘇慧如(2011)	審議民主在國小五年級班級經營之行動研究	
陳鳳如(2012)	營造友善接納的學習樂園-國小教師運用正向管教實施班級經營之行動研究	
蔡佩真(2013)	營造學習社群的班級經營之行動研究	
朱惠萍(2017)	民主基礎系列叢書「認識責任」在國小低年級班級經營上的運用	
張筱敏(2018)	案例教學法應用於班級經營課程之個案研究	

研究者(年份)	研究題目	立基美塔學理論向度
徐月貞(2011)	運用競標策略對班級經營效能與學習成就之影響	同時相對思考
葉姿伶(2011)	情緒教育應用於班級經營之行動研究	
蘇慧如(2011)	審議民主在國小五年級班級經營之行動研究	
徐智信(2012)	應用代幣制度於班級經營之研究－以新北市某國小為例	
陳鳳如(2012)	營造友善接納的學習樂園-國小教師運用正向管教實施班級經營之行動研究	
蔡佩真(2013)	營造學習社群的班級經營之行動研究	

經由整理，可以發現班級經營設計時所根據的理論或思考方向，大致可區分做三個層面：創造力、後設認知、同時相對思考，這三個層面也可完全跟李偉俊(2006)所提出的美塔學三大內涵所符應。換而言之，若能以美塔學做理論基礎，進行班級經營相關設計，相信將能符應各學者希望藉由班級經營所帶給學生的影響，同時也將能提供教師或班級經營設計者一個更全面性也更系統化的思考。

參、小結

班級經營是親師生三方面所有成員交互作用而產生的(歐秀慧，2016)，有好的班級經營，才能有好的教學效果，才能順利處理班級內大小事項，並使各項活動符合教育原理運作(陳木金，1997)。若教師無法掌握班級經營要點，很容易為了管理班級而忽略教學，影響教學成效(林進財，1998)。有好的班級經營策略，才能使教師成功經營並領導班級，進而實現教師的理念並使學生成為更完善的人。

如今的班級經營重視運用創新的思考模式來進行(郭昭佑，魏家文，2016)。根據本節研究，我們將班級經營內涵分為師生、同儕和親師互動，並以美塔學理論進行班級經營設計，並透過觀察分析，進行符合現在師生需求的班級經營歷程。

第三章　研究方法

本章根據研究目的與動機以及文獻探討，設計相關研究實施方法，以期能真實探究國小教師運用美塔學進行高年級班級經營之情況。本章共分為六節，分別是第一節：行動研究法、第二節：研究場域與研究參與者、第三節：行動研究循環與實施流程、第四節：美塔學班級經營設計與實施、第五節：資料蒐集與分析、第六節：研究倫理，分別敘述於後。

第一節　行動研究法

行動研究法，顧名思義就是同時包含「行動」與「研究」的一種解決問題的方法，其強調一切過程皆在「真實情境中」進行。在實際工作情境當中，實務工作者根據自己所面臨到的，或是想探究瞭解的實際問題進行研究。研究初期提出解決問題的策略方法，並透過實際行動於實際工作情境中真實操作，在研究過程中，實際工作者本身須不斷的反思調整，同時與相關人員針對策略方法做討論互動，進而加以評鑑與修正，目的以解決實際問題。於此同時，實務工作人員也同時獲得了研究與解決實務問題的經驗，並能增進本身的專業知識(蔡清田，2013)。

饒見維(1996)指出在教師專業發展這個領域中，「行動研究」(action research)乃是目前最受注意的一種專業發展活動型態，許多學者都在倡議採用行動研究法來促進在職教師的專業發展，特別注意教師主要是針對自己的「教育方法與教育行動」來進行研究與改進，而不是著眼在「教育內容」上。而這也正符合研究者的身分及需求，因甫從行政職務轉換至高年級導師，對於新接班級的首要挑戰即困難即是班級經營的策略與設計，故透過行動研究的方式，讓研究者在實際教學場域進行研究，同時也能最直接的解決現場所遇到的問題。

蔡清田(2013)表示行動研究是一種「系統化的探究方式」，不只注意實務問題的解決，不只重視行動能力的培養，同時更重視反省思考能力的培養。故在教學場域進行行動研究的主要精神是能讓教師進行批判性省思，並有系統的自我分析，透過研究自己的實際教學行動，檢視教師的實際教學行為所造成的實際結果與教

學目標之間的差距，並採取策略以減少這個差距，以持續促進教師自我成長，並發展「和情境進行省思對話」，以提升專業發展(饒見維，1996)。

第二節　研究場域與研究參與者

本節以三點分別說明本研究之研究場域與參與研究者，分別為研究場域、研究對象和研究參與者，而研究參與者又可分為研究者及批判諍友，以下分述說明。

壹、研究場域

本研究之研究場域安排於研究者所任教的國小教學現場，學校位於臺中市著名商圈附近，於民國 87 年開始招收第一屆學生，當年為 60 個班級的大型學校，但受到少子化的衝擊，以及 10 年前左右周遭新設國小林立，學校面臨大量減班及教師超額問題，學校氣氛一度低迷。慶幸在當年校長、主任之下，全校老師開始進行更多元化的教學，將智高積木、手做木工、國際課程、科學教育、普及體育…等課程融入學校校本課程，持續站在學生的角度發展校本課程，漸漸受到家長及周遭社區的肯定與支持，也將這些課程發展成為學校教育之亮點，近年亦獲得許多獎項肯定，成為國內許多學校參訪之教學場域。學校目前班級數雖不如當年榮景，僅有 37 班，但已逐漸走出自己的特色，近三年也開始有增班趨勢，班級人數也趨近滿額，是一名在社區中持續成長的學校。

除了學校的穩定發展，全校各班也努力發展自己的班級特色：結合家長進行班級說故事活動、班級公益活動、生涯課程探索、參與電視台錄影、徒步旅行、班級儲蓄簿獎勵制度…等，都是學校老師自發性在班級經營內策畫的活動，這些班級活動也成為學校發展的特色，因為各班有不同的班級經營與學習風氣，造就學校多元且開放的教育氛圍。

貳、研究參與者

一、研究者

研究者目前擔任校內五年級導師，教學年資邁入第九年，是個對於教學懷抱熱情，也在持續學習的老師。這九年的教學經驗，經歷過台北市都會區學校、新

北市及臺中市的偏鄉小校，一直到現在臺中市的市區型學校。因待過幾間不同的學校，看過不同的學校文化，因此在面對不同的活動或是不同的教學業務上，能顯得較有彈性，同時亦能吸收不同學校的文化，將都市的資源帶入偏鄉，將偏鄉的互動帶入都市。

這九年的教學年資，大多時間皆擔任行政及科任老師，也因如此，研究者能從不同的角度的去看更多班級的班級經營以及許多老師的帶班風格，甚至是接觸更多不同類型的學生，這些經驗也都成為研究者在班級經營這一塊的養分。今年重新回到班級擔任導師，是一個挑戰，也是一個期待，對於研究者來說，更希望能付出更多的心力去帶領一個班級，藉由班級經營的策畫與設計，去實現自己的教學目標，也成就學生在學習及人格的完整發展。

二、學生

本研究對象為研究者任教的五年級 29 名學生，由 19 名男童與 10 名女童組成。這 29 名學生甫從 6 個不同的四年級班級分班而來，原先六個班級的班級活動各有不同，有的班級透過靜心活動營造學習氛圍、有的班級透過寵物飼養培養生命教育、也有班級專注在硬筆字的書寫，或是到附近商圈進行表演快閃。也因為各班導師的帶領風格，讓各班造就不同的互動氛圍，嚴謹守規矩、活躍有想法或是熱心好協作。因此，當這來自不同班級不同家庭的學童組成一個班級時，他們會先帶著對原有班級的既定印象與互動模式來與他人相處和學習，勢必會形成一些衝突與矛盾，但也絕對會激盪出更多不同的火花。

這 29 名學生雖然來自不同的班級背景，但在四年級的時候，也因為有許多學年的共同活動，讓他們對於學年與學校認同有大致一樣的想法，其中又以每年的「體育發表會」最具影響力，全學年各班皆會準備一段完整的舞蹈表演，在公開場合一起表演同樂，透過這樣的活動方式，全學年有共同的目標，也讓全學年的互動更加熱絡。因此這 29 名學生雖然會因為來自不同的班級而有不同的學習風格，但也因為學年之間的互動熱絡，讓他們在升上五年級後能順利與他班同學融合在一起，再加上身心理的成熟度提升，對於班級將會更有共識，班級經營也能因為這些學童而有更多發展的可能。

三、批判諍友

(一)科任老師

除了導師，能與班級學生有更多互動的便是科任老師，科任老師教授的科目分別為社會、自然、英文、美術、電腦，每週與班級學生互動的節數約為二到三節，在不同科目的學習上，學生會表現出不同的學習習慣與態度，也會因為不同科目的授課方式安排，學生會表現出不同於導師所看到的同儕互動。故本研究邀請科任教師，利用上課時間觀察本班的班級風氣及同儕互動等層面，並透過後續的討論及檢視，希望帶給本研究更多的發展空間。

(二)學年老師

班級的 29 名學生，從一年級開始經歷過兩次的分班而到了現在的五年級，因此在隔壁班其實會有許多他們的好朋友，學生也會利用下課時間到隔壁班找朋友玩耍敘舊；再者，導師有時因為教學或行政上的業務，會需要其他老師的協助支援，這時隔壁班老師也因為距離最近而成為最佳人選，因此隔壁班老師也會對於本班學生有某種程度上的瞭解。因上述兩種原因，本研究也邀請隔壁班的老師進行協同觀察，利用適合的時間進行入班觀課，共同檢視透過本研究的班級經營情況為何，並協助研究者進行研究反思與修正。

第三節　行動研究循環與實施流程

本節將分別說明本行動研究循環與實施流程，分述如下：

壹、行動研究循環

本研究旨在探討國小教師運用美塔學理論進行高年級班級經營之行動研究，欲透過行動研究之三個循環進行探究，以發展適合國小高年級之班級經營。本研究的三研究循環歷程如圖 3-1 所示：

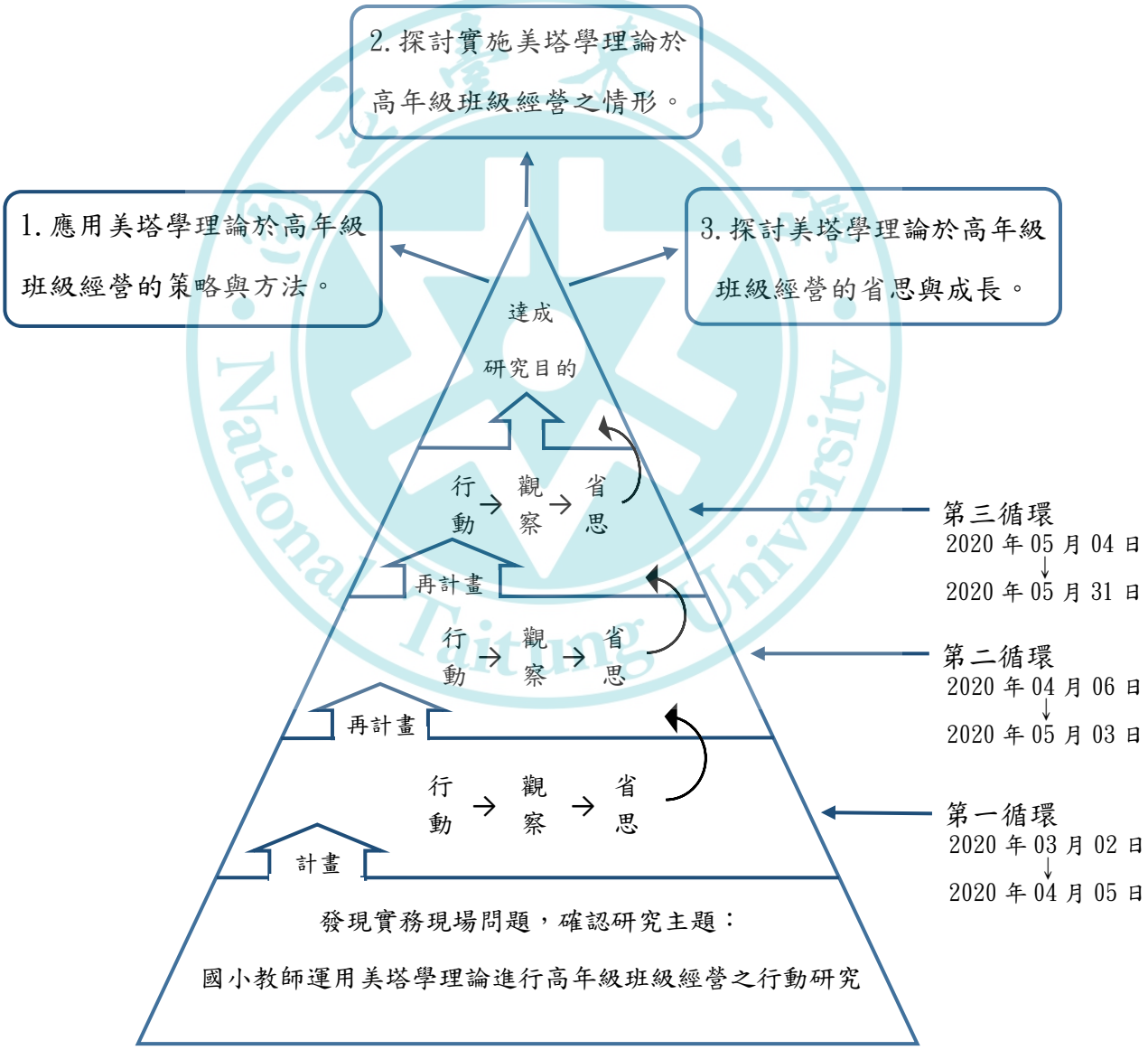


圖 3-1　行動研究循環架構圖

貳、實施流程

本研究以行動研究方式進行探究，在研究之初會先進行文獻探討以釐清且擴展研究者相關概念，同時進行研究人員及場域等分析，再進行計畫擬定，研究過程會採取三次循環，每循環重新進行計畫、行動、觀察及省思，才能在實務現場進行不斷修正，以致研究結論有更高價值。相關研究實施流程如圖 3-2：

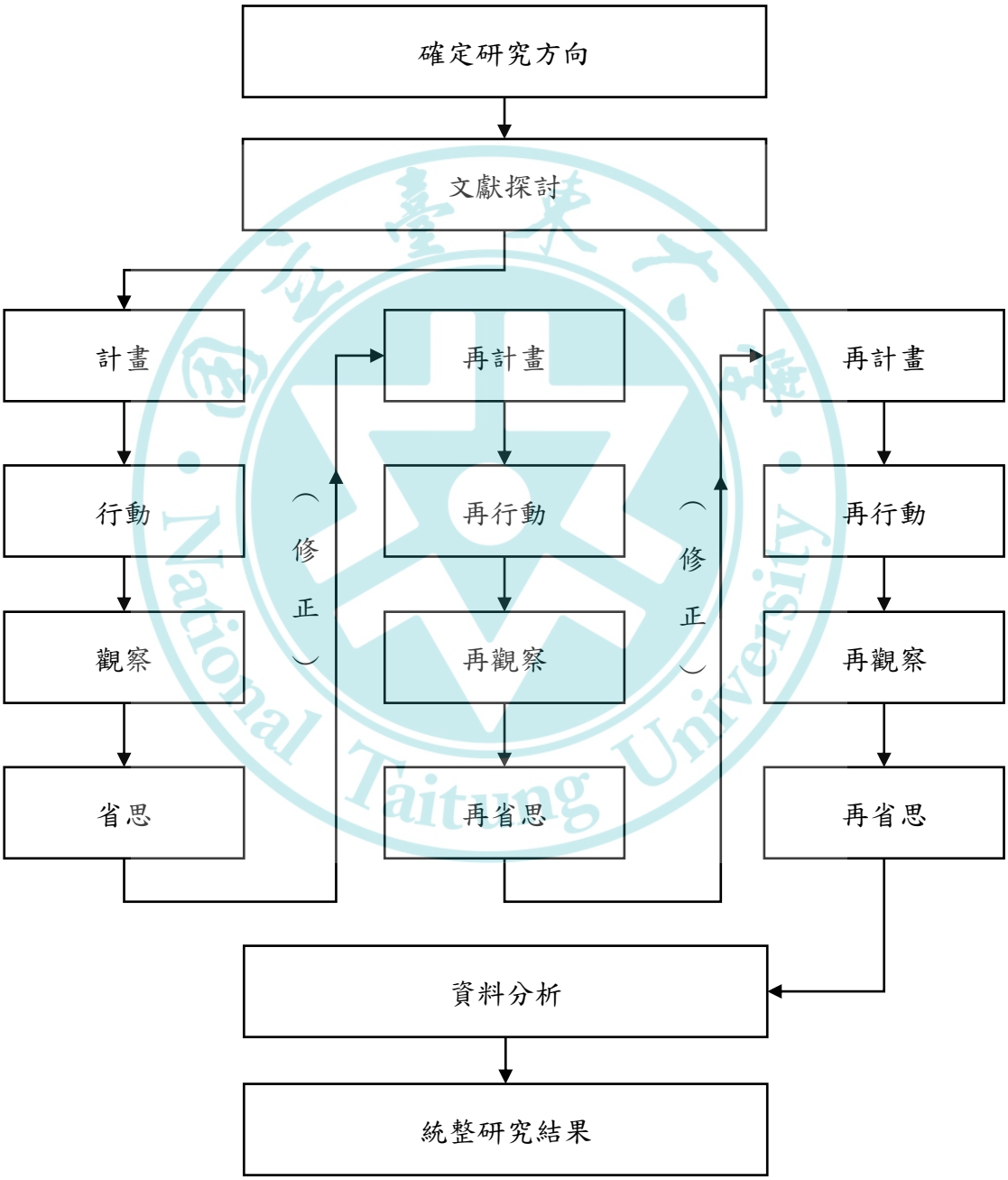


圖 3-2　行動研究流程圖

第四節　美塔學班級經營設計與實施

本節將分別以班級經營時間規劃、美塔學班級經營九宮格及美塔學班級經營實施說明美塔學班級經營之設計與實施。

壹、班級經營時間規劃

所謂的班級經營，指的是教師藉由經營策略去引導規劃班級內所有的人、事、物，也就是說，只要互動的事物會影響班級的運作，即是班級經營的討論範圍。因此，只要是學生在校的時間，甚至是放學後的回家作業或親師聯繫事項，亦都是在擬定班級經營策略時須考慮進去的。因此，我們無法僅只運用課堂上的時間來進行班級經營的運作，研究者將班級經營時間規畫分為表 3-1 中的三類：

表 3-1　班級經營時間規劃類型表

班級經營時間規劃類型	類型定義	實際例子
節次性活動	利用一節課的時間進行完整的班經活動，如同學科授課一樣，須於課前有完整規劃，再藉由一節課的活動引導孩子欲達到之目的。此種活動又可分為一次性活動、每周一次、雙週一次或是每月一次不等。	開班會、模範生選拔
長期性活動	指的是並非藉由一節完整課程進行的活動，可能需要長時間的安排引導，或是一直持續在做的活動，也可能不需要活動設計，單純是師生之間的互動模式。	獎勵制度、作業繳交方式
突發性活動	無法事先安排活動時間，須於平常即熟稔該項活動的處理方式，當面對該項活動時，才能有更完善的處理。通常屬於較負面或被動性的活動。	學生衝突、學生受傷

貳、班級經營實施三階段

配合行動研究循環流程，研究者將班級經營的實施分為三個階段，以利檢視整套班級經營的實施策略。茲將三階段區分標準及內容分述如下：

一、準備期

開始設計班級經營內容的階段即為「準備期」，等同於行動研究中在研究方法階段開始進行設計。教學者需在此階段透過美塔學三內容去建構出一套完整的班級經營內容，以利後續開始進行行動研究的三次循環。在此階段因尚未實施相關班經內容，故所有的活動仍屬於「假設」階段，因此必須更加審慎，並待後續階段進行實際運用。

二、執行期

此階段是班級經營的執行過程，如同於行動研究每一循環中的行動與觀察。研究者在此階段透過美塔學三大內涵，執行準備期所設計的班級經營內容，也就是將準備期所構思的內容化為實際行動。在執行過程中，也必須緊扣準備期的理念，才能將準備期的設計展現最大效能。而配合行動研究三循環，本研究中也將經歷三次的執行期。

三、反思期

在每一循環執行結束後，便進入反思期，即是行動研究中的省思及修正部分。在此階段，研究者過美塔學三大內涵反思執行期的執行成果，並進行調整與改進，成為下一循環的執行內容。此階段也將會是本研究很重要的一部分，因為透過反思，才能理解班級經營的實施成效，才能讓下一循環的執行期更有價值，也才能達到行動研究的目的。

參、美塔學班級經營九宮格

為了更有系統性建立班級經營策略，研究者融入美塔學三大內涵：創造力、同時相對思考及後設認知進行活動設計，同時為了顧及班級經營中的三大互動類型，研究者提出「美塔學班級經營九宮格」，以利所設計之活動策略能確實立基於美塔學理論，並且更具完整性，相關設計內容如表 3-2 所示：

表 3-2　班級經營九宮格

	創造力	同時相對思考	後設認知
師生互動	撲克牌集點 趕跑壞情緒 說好話 給老師的成績單	看見天使的一面 撲克牌集點 趕跑壞情緒	給老師的成績單 看見天使的一面
同儕互動	說好話 撲克牌集點 天使小卡	小天使與小惡魔 看見天使的一面 撲克牌集點	小天使與小惡魔 生活會 說好話
親師溝通	天使小卡 說好話 「辣媽辣妹」換身分	「辣媽辣妹」換身分 看見天使的一面 天使小卡	親職校園生活分享 小天使與小惡魔

上述九宮格中之班級經營活動，包含了節次性活動、長期性活動和突發性活動，也因每種活動可能會融入不只一種美塔學內涵，抑或在不同班級經營層面造成影響，故同一種活動可能在上述九宮格中不只出現一次。而透過上表，也能讓教學者檢視自己是否顧及到了三大互動類型，並確實運用了美塔學三大內涵進行班級經營的設計。

肆、美塔學班級經營實施

研究者依據美塔學班級經營九宮格設計出十大班級經營活動，相關活動目的、活動實施細節及美塔學融入內涵等資訊整理如表 3-3，研究者將依據活動時間規劃於教學研究場域進行行動研究第一循環。

表 3-3　美塔學班級經營十大活動設計

班級經營活動名稱	時間規劃	活動目的	活動內容	美塔學融入內涵
撲克牌集點	長期性活動	1.引導學生建立正向行為。 2.引導學生戒除不良行為。	1.為班上日常生活、學習態度、品行態度等之獎勵辦法。 2.當學生有好表現時，即可抽一張紅牌，集點湊齊同花順可兌換小獎勵；集滿 13 張一條龍則可從教師提供的獎勵中任選一個，獎勵部分則以社會性或活動性獎勵為主。 3.若學生有負面行為時，則必須抽一張黑牌，一張黑牌抵銷一張相同點數的紅牌。	創造力、同時相對思考
趕跑壞情緒	突發性活動	1.陪伴學生度過負面情緒。 2.建立學生正向思維。	1.當學生產生負面情緒時，可以主動或經由導師關心前來抽取一張「正向卡」，並可自行保管該張卡片，感受該張卡片上之正向話語所帶來的力量。 2.待學生情緒穩定後歸還卡片，並由老師引導回顧如何面對造成負向情緒之事件。 3.邀請學生將事情記錄下來，同時寫下所應對之正向話語及態度。	創造力、同時相對思考
說好話	長期性活動	1.引導學生欣賞他人及自我優點。 2.引導學生練習反思自我。	1.學生每日之回家作業，須於筆記本上紀錄：(1)具體肯定班上一位同學今日之表現、(2)具體肯定自己今日的表現、(3)自己今日需反省改進的一件事情。 2.隔日繳交作業後，導師可利用此項作業觀察學生行為，並藉此鼓勵肯定其表現。	創造力、後設認知
看見天使的一面	長期性活動	1.提醒老師正向看待學生行為。 2.建立親師溝通正向內容。	1.教師每日需紀錄 3-4 位孩子的正向行為表現，利用兩週的時間記錄完全班學生的優良表現。 2.將記錄完之優良表現紀錄提供給家長，並與家長進行學生行為交流討論。	同時相對思考、後設認知
天使小卡	節次性活動	1.建立親子間的正向思維。 2.公開肯定學生們的優點。	1.配合上述「看見天使的一面」活動。 2.與家長分享完兩週來學生之優良行為後，亦請家長寫下自家孩子這兩週帶給他們的成長與感動，並直接交予導師。 3.導師利用課堂時間在班上念出家長寫的天使小卡，邀請學生紀錄心情感受後，同樣寫下感謝及肯定父母之天使小卡，於回家後向父母分享。	創造力、同時相對思考

班級經營活動名稱	時間規劃	活動目的	活動內容	美塔學融入內涵
辣媽辣妹換身分	節次性活動	1.建立親子間的相對思考。 2.建立親子互相溝通的空間。	1.此為班親會之活動。 2.於班親會活動前先請學生寫下關於五年級的學校生活問題，交予導師保管。 3.向家長介紹「辣媽辣妹」這部電影，敘述一對母女陰錯陽差交換身體後所發生的故事。 4.邀請父母轉換身分思想像自己現在是自己的孩子，並寫下先前學生所寫的相同內容學習單，事後再對比兩張內容進行親子互動瞭解。	創造力、同時相對思考
給老師的成績單	節次性活動	1.建立師生溝通正向內容。 2.深入了解學生思維模式。	1.邀請學生回顧此學期的師生互動，並假裝自己是老師的身分，製作一張「給老師的成績單」。 2.內容不受限制，學生可盡情的表達所觀察到的老師，同時也能寫下想對老師說的話及建議。	創造力、後設認知
小天使與小惡魔	長期性活動	1.引導學生認知自我想法。 2.引導學生正向思考。	1.當遇到價值兩難或選擇性的問題時，教師可引導學生進行「小天使與小惡魔」思考。 2.邀請學生說出面對同一件事情的正向及負向想法，試著感受兩種想法帶給心中的感受，並選擇讓自己較為舒坦的方式。	同時相對思考、後設認知
生活會	節次性活動	1.引導學生聆聽他人想法想法。 2.引導學生客觀表達。	1.以班上近日遇到的問題、困難，或是社會時事與學生進行討論。 2.引導孩子練習以中立客觀的角度發表看法，不批評、不責怪，理性提出可解決衝突之建議。 3.必要時可適時融入「小天使與小惡魔」。	後設認知
親師校園生活分享	長期性活動	1.引導親師檢視自我教養。 2.建立親師生良好互動。	1.針對班級的學習活動或學生之行為表現，導師於社群媒體上和家長分享相關內容。 2.藉由後續互動，增進親師溝通，共同建立更適合學生之教養方式。	後設認知

資料來源：整理自蔡慧芳(2007)及黃郁婷(2008)。

第五節　資料蒐集與分析

本節分為資料蒐集和資料分析兩點，資料蒐集又可分為訪談資料和文件資料，內容說明分述如下：

壹、資料蒐集

在行動研究法過程中，資料蒐集乃是非常重要之一環，因行動研究強調在實務現場進行研究，因此需要透過三個循環的修正已達到研究的最佳效果，而每個循環的修正依據便是此處所探討的資料蒐集。本研究之資料蒐集種類可分為訪談資料和文件資料兩種，詳細內容分述如下：

一、訪談資料

（一）協同夥伴訪談

本研究之協同夥伴即為批判諍友，包含科任老師和學年老師。邀請科任教師於授課時協助觀察實施美塔學班級經營後學生之上課情形，另於導師授課時，邀請學年隔壁班老師入班觀課，透過第三人的角度觀察學生上課情形。兩種角度之觀察，皆於課後利用 15-20 分鐘進行訪談，瞭解學生於上課時透過班級經營之表現情形，包括進步之處和須再加強修正之行為，藉以調整往後之班級經營策略。

（二）學生訪談

於節次性活動實施後，與班上口語表達能力較佳之學生進行 5-10 分鐘之訪談，瞭解學生對當次活動之看法；而於長期性活動實施一段時間後，亦與班上學生進行訪談。訪談內容重點在於活動當下之想法，瞭解這樣的班級經營活動設計是否讓他們有參與感，同時是否有因為該活動而促使他們有不同的行為動機。

（三）家長訪談

班級經營層面包括親師溝通，同時學生在校的活動行為也會於家中和家長產生不同之互動效果。故在美塔學班級經營進行第一循環後，選定適合之家長進行 15-20 分鐘之面對面訪談，訪談重點包括學生回家後之行為反應，以及這段時間之成長與改變。同時透過這樣的訪談互動，瞭解家長對班級以及導師的想法，成為親師溝通層面的修改依據。

二、文件資料

（一）研究者

「教學者省思札記」：教學者及研究者，故教學者之省思札記會是本研究文件資料中很具關鍵因素之來源之一。教學者於班級經營活動實施後，須忠實紀錄所觀察到的學生行為表現、互動回饋、成長改變等資料，同時，亦須紀錄研究者在實行上之困境及肯定之處，以利成為下一循環之修正依據。

「看見天使的一面」：此為班級經營之其中一項活動，研究者須每日紀錄班上 3-4 位孩子當日表現值得被肯定之處，並於兩週內完成全班每人一項優點之紀錄，一方面引起後續「開心箱」之活動、促進班級正向氣氛，同時也能從每兩週一次之紀錄觀察學生的成長情形。

「科任課課堂觀察記錄」：科任課進行時，除了協請科任老師觀察並進行後續訪談外，研究者亦與科任老師協調適當之時間入班觀課，瞭解學生於不同授課者之課堂上是否有不同之學習態度與表現，可視為觀察藉由班級經營塑造之行為態度能否擴展至不同學習場域，或是延續表現的來源之一。

「協同夥伴課堂觀察記錄」：於導師授課時，邀請學年隔壁班老師入班觀課，除了透過課後之訪談，也協請夥伴老師於觀課時進行觀察紀錄，以第三人的角度協助觀察研究者於授課時可能疏忽的細節，除了觀察學生於課堂上的行為模式，也觀察研究者在實行班級經營活動時可以修正調整之部分。

（二）學生

「我們這一班之」回饋單：於每一循環進行之後，請學生寫下相關回饋單，讓學生以班級參與者的立場去觀察並反思班級近日來之狀況，包括其與同儕的相處、與老師的互動，或是對於班級之共識，同時亦可瞭解學生對於班級經營活動之看法，引導學生共同參與班級經營之決策與設計，讓班級經營之主體可以適度轉移。

「說好話紀錄本」：為學生每天回家之作業，引導學生練習欣賞他人並肯定自我，同時也須自我反省。於剛開始實施時，學生或許對於這樣的表達不甚熟悉，但透過美塔學班級經營之實施，可以藉此觀察學生於讚美和反省這部分之品格行

為是否有所變化，同時導師給與紀錄本之回饋，亦可成為師生互動之文本資料。

「天使小卡之給父母的感謝」：此為班級經營活動之一。當學生收到父母給的開心箱字條後，引導學生給予家長回饋，練習去肯定及感謝父母，並將內容聚焦於當週之親子互動，須具體呈現而非廣泛之感謝。由於此為長期性班級活動，故可藉此分析探討學生於此項目上之成長與反應，同時亦可觀察瞭解親子間互動之情形。

（三）家長

「一起在班級裡成長」回饋單：此為學生進行的「我們這一班之成長與改變」回饋單之家長版，於行動研究第一循環結束後，邀請家長給予相關回饋及建議，內容包括學生近日之成長以及還可持續進步之處，並提出針對班級經營之建議，讓研究者能依此進行下一循環之計畫修正，同時可透過不同次循環之回饋單，觀察家長對於班級以及親師之間互動的變化情形。

「天使小卡之給孩子的肯定」：此為每兩周進行一次之班級經營活動。藉由導師所紀錄之看見「孩子天使的一面」，引導家長觀察並紀錄學生近日之行為表現，內容包括學生的成長表現、優良行為，抑或讓家長感到溫暖貼心之小事，並於班級裡之課堂公開朗誦給學生聽。也因為此為長期性活動，故可藉由此份回饋單觀察分析家長態度之情形變化，亦可與學生之開心箱字條交叉觀察。

貳、資料分析

待研究者蒐集上述多方資料後，即可開始進行本研究之資料分析，由於所蒐集之資料來自研究者、科任老師、學年老師、學生及家長，每個人員皆從不同立場觀察此次之研究，故可藉此方式，更加完整且多層的分析本次研究結論。蔡清田(2013)表示，行動研究若要獲得比較正確的結論，選用三種以上的方法來描述分析為較佳的選擇，是因利用三個角度的分析資料，可以從兩個對立觀點以外的第三觀點來調節平衡之間的對立與可能造成之偏頗情形，亦較不容易將注意力集中於某單一方向，而忽略了另一值得參考的方向，因而能提出更圓融的觀點。本次研究亦採用此「三角交叉檢證法」，相關之結構圖如圖 3-3：

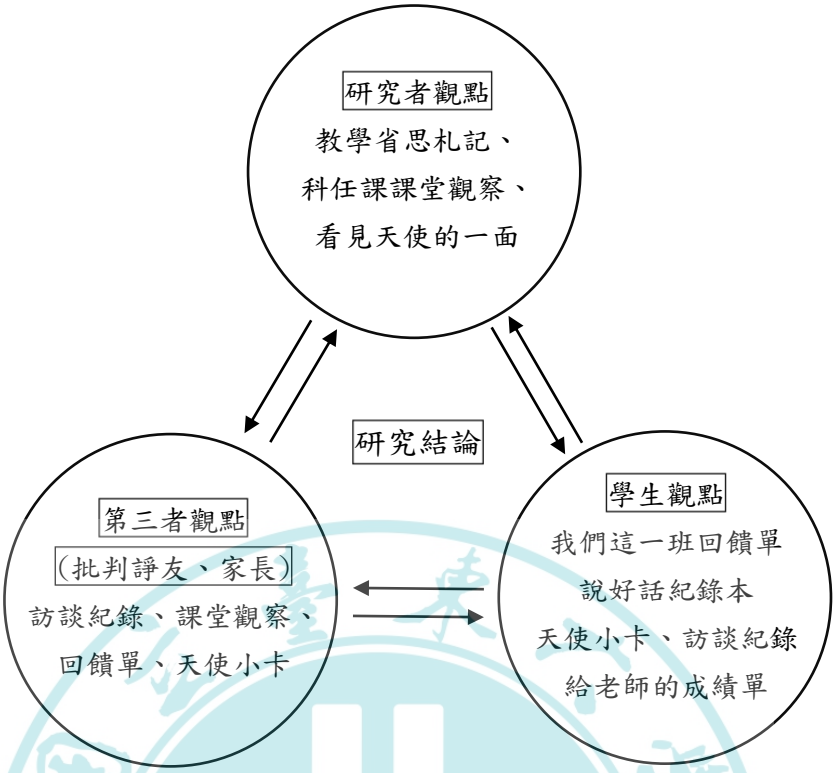


圖 3-3　行動研究三角檢證法

研究者配合三角檢證法的方式，將班級經營參與者當中的成員分成圖 7 中的三種觀察角度。第一個角度是研究者本身的觀點，透過自身的教學札記和課堂觀察，以及班經活動中的「看見天使的一面」紀錄單，來為每一循環的行動研究做省思及改進。第二個角度則是與班經有直接關係的學生觀點，蒐集的資料包括各項活動的學習單和訪談紀錄。第三個角度則是所謂的第三者觀點，成員包括了家長和擔任批判諍友角色的科任教師及學年教師，蒐集的資料同樣包過活動學習單及每一循環的訪談紀錄。

收集整理三方面的資料後，研究者將分析文本中的資訊，歸納出本研究所需的內容，以進行後續的歷程記錄及回饋省思。而本研究亦將各項文本資料以代號編碼方式進行歸納，以利資料的呈現能更確實精簡。編碼方式如表 3-4 所示：

表 3-4　文本資料編碼說明

蒐集方式	資料來源	代碼	說明
學習單、作業資料	說好話記錄	說	說 1090323-S06 表示 109 年 3 月 23 日 6 號學生的說好話紀錄
	給老師的成績單	給	給 1090529-S10 表示 109 年 5 月 29 日 10 號學生給老師的成績單
訪談、對談紀錄	生活會課程紀錄	生	生 1090305-01 表示 109 年 3 月 5 日第 1 場生活會紀錄
	訪談紀錄	訪	訪 1090427-S04-P 表示 109 年 4 月 27 日訪談 4 號學生的家長
	師生互動紀錄	師生	師生 1090410-S28 表示 109 年 4 月 10 日教師與 28 號學生的互動
	小天使與惡魔互動	小	小 1090423-03 表示 109 年 4 月 23 日記錄第 3 段的小天使與小惡魔互動
	同儕對話紀錄	同儕	同儕 1090420-S08 表示 109 年 4 月 20 日 8 號同學與同儕互動相關的紀錄
訊息資料	親師 line 訊息紀錄	親師	親師 1090506-S16-P 表示 109 年 5 月 6 日與 16 號同學家長的訊息對話資料

第六節　研究倫理

本研究將於實際上課班級進行行動研究，班級學生和家長都會是研究訪談的一部份成員，為確保研究成員之權利，本研究須恪遵一般教育行動研究倫理教育倫理，包括尊重個人的意願、確保個人隱私、不危害研究對象的身心、遵守誠信原則、以及客觀分析及報告等項。

在行動研究進行之前，需於事前徵得研究學生及家長的同意，確保研究過程之訪談錄音檔、訪談資料或教學研究照片絕不外流，亦無其他用途，研究中所呈現之相關紀錄也都以匿名編碼方式呈現，確保被研究者之個人隱私。而在資料分析之過程，研究者也須秉持中立立場，以客觀角度陳述所觀察到之現象，避免個人價值觀判斷，同時如實陳述所有訪談資料，不做多餘修飾及調整之情事，以確保真實詮釋本研究之行為結果。

第四章　美塔學班級經營實施之結果與討論

本章將先前所設計之美塔學十大班級經營活動，實際實施於教學現場，並透過回饋及反思，重新修正活動內容，並進行下一循環的實施。本章共分三節，分別是第一節：美塔學融入班級經營之策略與做法、第二節：美塔學班級經營實施歷程、第三節；美塔學班級經營之回饋與省思。分述如下：

第一節　美塔學融入班級經營之策略與方法

這節就研究者如何將美塔學融入班級經營之策略與做法進行說明，分別就準備期、執行期及反思期三階段進行分述，每一階段都以美塔學三大內涵進行說明，並於最後，彙整出三大期的實施重點。

壹、準備期

準備期之重點在於執行此行動研究前，需先設想班級成員之情形，並擬定一套可實行之班級經營活動，而這階段中的一切運作都處於「預測」狀態，因此必須靠後面的執行及反思階段來證實所設計之活動是否可行。根據美塔學三大內涵在準備期進行設計之情形，依序說明如下：

一、同時相對思考

(一)「做」與「不做」的差別

當設計出某一個班經活動時，可先思考「做」與「不做」的差別？亦即若是實施了這樣的一個活動，會帶給班級什麼影響？如果沒做的話，又會少了什麼效果嗎？如果「做」與「不做」之間的差別並不大，那可能代表這樣的活動效益不高，需重新調整時間規劃類型及內容；又或是活動內容必須再更充實一點，才能讓更確實的達到班經目的。

例如「辣媽辣妹換身分」活動，實施這樣的活動之後可以讓親子之間有互動溝通的話題，但若沒有實施的話，許多家庭之間也還是會有良好的互動情緒，故當初在設計這個活動時，便將時間規劃類型安排為「節次性活動」，讓親子之間

瞭解溝通的重要性後，便不再每個月進行一次，避免過於頻繁且失去效益。

(二)學生與家長對於班級的期待

班級經營不是僅教師單一方面的活動，是親師生三方面的互動過程，故教師在設計班經活動時，也必須同時思考「學生」與「家長」對於這個班級的期待是什麼？學生可能希望對這個班級有歸屬感、老師可以很好相處，或是有很多好玩的活動，家長可能希望這個班級有規矩有制度、老師可以公正的對待學生，或是讓學生在各方面都有成長。將這些想法也納入班經設計的考量當中，所設計出來的活動才更能符合班級的需求。

因此這一次的設計當中，研究者便設計了「看見天使的一面」及「天使小卡」的活動，希望提升每一位學生在團體當中的價值，也促進親子間良善的互動，因而讓親師生三分能在一個良善的循環當中持續運作。

(三)同時呈現「好行為」與「壞行為」

班經活動的重點大多會針對學生的「行為」做導正，因此教師在設計活動時，便須同時思考「好行為」與「須修正之行為」如何同時在一個活動當中呈現，這樣不僅讓教學者在實行的過程中可以更有相對思考的空間去判斷，也讓學生有更完整的行為標準去遵守。

因此在設計「撲克牌集點」時，研究者根據撲克牌包含了紅牌及黑牌的特性，將紅牌設計為好行為的獎勵、黑牌設計為需改善之行為的處罰，讓這樣的一個活動能同時兼顧兩方面的行為引導。另外，研究者也考慮到學生對於同樣一件事情會有正反兩方不同的想法，因此帶入「小天使與小惡魔」的思考模式訓練，讓教師與學生在進行討論時，能因此有更中立客觀的標準。

(四)增加鼓勵與讚美的比例

教師在設計班經活動時，常會無形中陷入「要管控好學生行為」的思考模式中，也就是容易將重點擺在如何「避免」學生產生不良的行為；但其實相對的，

學生本身就會有許多良好的行為表現，這部分也應該透過班經活動去「增強」，甚至在「鼓勵與讚美」層面的班經活動可以有更多的比例，才能讓整體的班經走向美與善的境界。

因此研究者在這次的班經活動中設計了「看見天使的一面」活動，讓教學者及學生都能不再只是將焦點擺在他人所犯的錯誤，而是能練習看到他人好的一面，並且將這樣美好的一面具體紀錄下來，成為可以持續影響班級的力量。

(五)讓學生有主動的參與感

班經活動的帶領者一定是教學者嗎？在進行班經設計的時候，可以透過相對思考，去瞭解這樣的活動是以教學者還是學生為主導者？當我們習慣都由教學者進行引導，並掌握班經活動的流程時，便可能疏忽留給學生的「自主權」。「趕跑壞情緒」便是由學生能自我主導的一套班經活動，教師提供了這一套條是負面情緒的做法給學生，但學生可依自身狀況去選擇是否運用，將一部分的主導權交回學生手上，才能避免整體的班經活動過於偏頗，也能增加學生在班級中的主動參與感。

二、後設認知

(一)察覺自己的教學理念

班經活動一定有其目標，而這目標便是要根據教學者的想法所訂定。因此教學者必須先察覺自己到底想要帶給學生的是什麼？想要營造出如何的班級氛圍與師生互動？當教學者能瞭解自己的想法後，所設計出來的班經活動才會有統一性，才會有相同目標，如此一來也才能避免各活動過於獨立，而顯得雜亂無章。

就研究者來說，最重視的是學生的品德及情緒，希望整體班級能擁有正向的力量，因此各項班經活動便會以此為主軸去做設計。「說好話」、「小天使與小惡魔」、「看見天使的一面」、「天使小卡」及「生活會」……等都是具有相同目標的，所以每項活動在實施時，彼此之間都是互有關連，也能互相融合運用的，這便能讓學生對於整體的班經活動擁有更完整的一致性概念。

(二)考慮活動的可行性

由於在準備期中的設計內容都是屬於「預測」狀態，因此即便班經活動內容符合了親師生的需求，但仍需考慮此活動的「可行性」。教學者須思考班經活動內容以外的其他因素，包含班級時間安排、其他行政業務或空間環境運用.....等條件，是否利於此活動的實施。以「午餐約會」為例，原先教學者希望透過中午吃飯時間和一至二位的學生進行交流，促進師生互動，並增進師生關係。但因此班級為教學者新接任的班級，在用餐時間會需要將心思放在用餐的秩序及衛生管理上，因此評估後這樣的活動可能不適合於此階段實施，便只能以其他具有相同目標的活動「給老師的成績單」來取代原先的活動規劃。

(三)省思舊有經驗，成為新的建議與參考

進行班經活動的規畫與設計時，教學者必須透過自己在舊有經驗中的省思與回饋，來做為這一次的設計參考與建議。因為一套班級經營活動當中，不可能全部都是重新發想設計，必然會有部分是以往實施過的，因此便要根據以往的經驗來重新修正，才能讓這一次的活動設計更加符合需求。

「說好話」活動是研究者在以往他校曾經實施過的，反思之前的經驗中，學生能透過這樣的活動更加瞭解班上同學，也能看到他人的優點，因此這是讓研究者希望沿用的原因；但先前實施時，這項活動僅是學生自己單方面的紀錄，教學者對於學生的紀錄內容缺乏瞭解。因此這一次的設計當中便修正此點，讓教學者每天都須查看批閱學生的說好話內容，一方面讓教學者更加瞭解學生的想法，同時也可以透過教學者立即性的回饋而增進師生互動。

(四)省思教學者自身帶班習慣

教學者應省思自己的帶班習慣，察覺這樣的帶班習慣是否有需要修改的地方，並透過班級經營活動來做調整。教學者因很在意學生的品德及行為表現，因此在以往帶班中總是會不斷對學生耳提面命，但也容易導致讓學生覺得過度囉嗦。因

此在這一次的活動設計中，教學者安排設計了「生活會」的班級活動，透過師生之間的討論，甚至是同學自己的討論，由學生自行釐清教學者想帶給學生的觀念，一來可以減少教學者單方面的講述，二來由學生自行討論出的重點將更有影響力，再者，也能透過這樣的討論增進師生互動，平衡師生之間的地位關係。

三、創造力

(一)觀察其他老師的班經方式

平時要多觀察其他老師的教學風格及班經方式，從他人身上可以找到適合自己的內容。但並非直接套用，因為相同的活動在不同的班級互動情況中，本來就會呈現出不同的樣貌。因此必須透過修改，而且大膽嘗試後，便能成為自己的班級經營活動。這次的「給老師的成績單」便是參考學習自同學年的其他老師，並在前後加入教學者的引導，成為符合此班需求的班級經營活動。

(二)突破以往班經框架，讓班經不只是師生互動

通常教學者在安排班經活動時，會設想到師生之間如何透過這樣的活動而有所成長，但其實班經本應是親師生三方面的互動結果，當家長參與了班級活動，無形中也可帶起同學的參與感，並且凝聚班級共識，而親師若有良好的互動，在各項活動上的推動也能更有成效。所以試著突破以往班級經營的框架，讓班經活動不只是師生之間的互動，而是家長也可一同參與的。

研究者此次設計的「天使小卡」和「辣媽辣妹換身分」，都是能邀請家長共同參與的活動，而其他的活動也能透過「親師校園生活分享」讓家長熟悉瞭解，如此便能達到親師生三方面的共同成長。

(三)改良過去班級經營模式

以往的獎勵集點制度通常都有相同的運作手法，以「累積點數」當作工具，而達到某個分數後便能換取獎勵，然後套入不同的包裝方式，但透過創造力的思維方式，可以試著改良傳統班級經營的模式，讓班經活動更加不一樣。因此在「撲

克牌集點」的活動當中，除了既有的「集點」方式，研究者也帶入「黑牌扣分」的操作模式，讓學生有不一樣的操作體驗，也能試著藉此增加更多努力的動力。

(四)透過不同物件增加活動樂趣

透過「同時相對思考」和「後設認知」的思維能讓班經活動更符合需求集目標，而透過「創造力」則能讓活動更有樂趣，當學生能感受到其中的樂趣時，便能更加積極主動投入，班經活動的效果相對的也就會提高。那要增加樂趣的方式，除了改變操作模式之外，也可增加不同的物件，例如這次的集點活動，研究者便利用了可以同時相對思考，又對學生來說很有興趣的「撲克牌」，此外也融合「超商集點」的概念，讓學生不只是累積點數，而且還多了一些「抽籤」和「運氣」的刺激感，學生便也能更加投入於此項班經活動。

貳、執行期

執行期會根據「準備期」的設計內容進行教學現場的實際操作，而在執行的當下，教學者可以根據美塔學三大內涵進行調整，以利活動進行更符合原先設定的目標。依序說明如下：

一、同時相對思考

(一)對負向行為進行相對思考

在教學現場時，學生會有各種不同的反應及行為，而由於教學者同時都會有太多事項必須處理，便容易導致教學者以單一角度去思考面對學生的行為反應，這也容易使教學者產生負面情緒。因此當教學者在面對學生的行為時，若「直觀」的判斷這是不恰當的，可以試著「轉念」，換個角度相對思考，便能更加中立的去看待此行為，也能減少教學者的負向情緒反應。

例如在生活會討論時，學生時常發表不符合教學者期待的想法，雖降低了討論的效率，但相對來說，卻也代表學生的積極投入，只要教學者多加引導學生的適當想法即可。又或學生下課時間發生衝突，可能會讓教學者感到心煩或擔心，但相對來說，正因為有衝突，學生才能實際去練習「小天使與小惡魔」的想法，甚至也才能讓「生活會」的討論內容更加精采。

(二)「犯錯者」也可能是「受害者」

在班級經營當中，「同儕衝突」絕對是不可避免的問題，不論是有學生來告狀，或是教學者主動發現，這類型的行為問題若要好好處理，絕對會耗費許多時間。因此在處理過程當中，我們容易直觀的去判斷與創造出「受害者」與「犯錯者」，然後直接透過行為改變來藉以導正。但這樣的處理方式，卻也容易不夠客觀，或是僅是解決了表面的衝突問題，卻沒解決到同儕之間的互動關係。

因此在班級經營的執行期，教學者必須不斷的針對學生的行為去做相對思考，我們直觀認為的「犯錯者」也可能是「受害者」，同時這部分也要透過良好的師生互動，才能引導學生說出彼此真實的想法。例如在第一循環的生活會當中，同學原本認為 S17 是犯錯者，但因教學者能透過相對思考的方式，試著去了解其感受，也曾能讓生活會有更客觀且深入的討論。

師：請問 S17 當事者，你聽到同學有這麼多想法，那你有什麼想法？

S17：沒什麼。

師：不可以說沒什麼。你剛剛應該要回來接受不能下課的處罰，你卻說是因為在幫體育老師的忙所以沒有回來，請問你對於自己這樣的說法有什麼想法呢？或是你覺得我在想什麼？

S17：覺得自己很無辜。(生 1090309-02)

(三)根據現場狀況進行相對思考

節次性的班級經營活動會有固定的時間安排，但其餘的大多是在師生互動當中去依情況實施。因此在執行期的當下，教學者必須去思考判斷是否要採取班經活動，例如：這個情況是否要利用生活會討論？目前的衝突需要教學者介入嗎？又或是需要帶入小天使與小惡魔的想法嗎？亦即是在「教師協助引導」以及「學生自主練習」中去做選擇，兩種情況皆能帶給學生不同的學習，但當下要做哪一種選擇？哪一種選擇較符合當下的需求？這部分教學者就必須根據現場狀況去進行相對思考後再行判斷。

二、後設認知

(一)察覺自身應對是否符合目標

在與同學互動的過程當中，教學者必須不斷的察覺自己的表現是否符合預設的目標與期待，也就是必須隨時察覺自己所說的話是否恰當，所做的行為是否正確，這樣除了可以讓教學者有更適當的言行舉止之外，更進一步的也能讓師生互動更契合原先所設定的目標。

例如在第三循環的生活會中，教學者一開始要討論的問題是「可接受的取外號方式」，但中途卻因師生的互動而衍伸了「我在面對他人外號時的反應」的討論，這時教學者能察覺這樣的情況後，方能在後來將討論主題拉回原先的內容。

師：當我們要叫同學外號的時候，我們通常會有什麼樣的方式來幫他取外號呢？(生 1090521-09)

師：大家想一下，剛才很多同學說用某一種原因來取外號，自己是可以接受的，然後我就舉個例子，幫你取個外號，但是有些同學又發現，好像不是那麼接受，這個時候，旁邊的同學在做什麼？(生 1090521-09)

師：那我們回來討論，剛才我們說取外號的原因有這麼多種，那到底哪一種是可以接受的？(生 1090521-09)

(二)察覺自身言行是否客觀中立

在與學生的互動當中，教學者必須察覺自己的言行判斷是否保持客觀中立，因為教學者不應將個人的主觀意識帶給學生，而應該是透過客觀的討論互動後，引發學生有獨立的自我意識才是。這一部分除了可透過「同時相對思考」來反思之外，也可透過「後設認知」去反思教學者當下說話的立場與目的，甚至是整個班經活動的流程安排是否顧及到了全班學生。例如在「小天使與小惡魔」的互動當中：

S16：剛剛 S03 假裝樂高公仔是我，罵我戴綠帽。

師：S03 請過來。

(S03 怒氣沖沖的過來)

師：S03 你為何看起來那麼生氣呢？

3：S16 他剛剛先撞我的！

師：但我要問的問題是為什麼你要用公仔罵他？你有嗎？

S03：有。

師：那這跟你剛剛說 S16 撞你這件事有關係嗎？(小 1090505-04)

一開始 S16 來告狀 S03，而教師能察覺 S03 的情緒，便先關心他為何生氣，將立場暫時站到 S03 那邊。但 S03 說出原因後，教學者又將立場暫時站到 S16 那邊，讓 S03 瞭解他剛才的回答並沒有針對 S16 的告狀內容來解釋。透過這樣支持兩方的想法，不僅能讓教學者保持更客觀中立的態度，也能讓學生釐清自己在面對衝突時的盲點。

(三)察覺自身當下的情緒

在執行班級經營活動時，教學者必須隨時察覺自己當下的情緒，因為若有負面情緒，則可能會讓自己的立場有所偏頗，或是會因情緒而打亂活動進行的節奏與目的。例如在第二循環的生活會當中，教師原先的目標設定是和同學透過討論瞭解「渣男」、「渣女」的定義，以及使用這樣的詞彙會帶來的影響。但在討論過程當中，教學者因急著想讓同學知道這是一個不恰當的用詞，甚至是想給同學嚴格的警剔，因而在說明上出現了較強烈的用詞。但這不代表不適合，而是教學者必須是在察覺自己的情緒之後才去做表達，這樣才能更加理性，也才能確保自己的言行能以當初設定的目標為基準。

師：這點請同學一定要注意，「渣男」和「渣女」這兩個詞其實是一個很負面、很不好聽的詞彙，我們很常在新聞媒體或網路上看到，但不代表我們應該要學習，請你要能夠去思考判斷，我們要去想一想，你在網路上看到的這些事情，是不是值得我們學習？如果你都學習了網路上這些不好的用語和行為，那很可惜的是你需要加強自己的判斷能力，因為你讓自己成為了那種在網路上到處罵人的人。當你講出了這樣不好聽的話的時候，那並不能夠幫助對方成為更好的人，反而讓你自己先受到傷害。(生 1090404-06)

(四)感受學生情緒及班級氣氛

在與同學的互動過程當中，教學者也必須去察覺感受學生當下的情緒想法，以及班級整體的氣氛，若是氣氛較低沉，或是學生已有負面情緒的能量，那就必

須透過相關的班經活動或是其他行為，來重新活絡同學之間的互動氣氛，如此才能維持班級經營的正常運作，也才能避免同學有針對性的現象出現。

在第一循環的生活會中，教學者透過同學雙方的衝突來當例子，但當詢問某一方的想法時，該生並沒有回應，而且教學者能察覺到當時全班的焦點是集中在該生身上的，這可能會讓該生不舒服，甚至可能造成該生在當次討論中的負面情緒。因此教學者透過簡單詼諧的句子為原本的問題自圓其說，同時也能達到原先這場生活會的討論目的。

師：那我們現在訪問一下 S21，你那個時候把球丟回去給 S16，你最主要是希望怎麼樣？

S21：(沒有回應)

師：是希望他趕快來跟你玩嗎？

生：(笑)

師：我想是希望他球不要出現在你這裡，對不對？

S21：(點頭)(生 1090320-03)

三、創造力

(一)給學生自由發揮空間

在班經互動當中，因教學者是帶著既有目標來執行的，所以有時候執行的方式便會較受限制。因此在執行期的當下，教學者應該給學生自由發揮的空間，這樣才能給這套班經更多的創造力，也看到更多不同的結果。例如「給老師的成績單」中。教學者讓學生自由創作，因此會得到許多教學者意想不到的答案，同時也能聽到學生更真實的想法，這便是透過學生的角度去為這個活動創造出了更多的價值。

S27：但還是希望老師要立馬去補考音樂，不然成績將以零分計算。(給 1090529-S27)

S22：但是有時候有人吵鬧的話，會全部罰，這點希望能改進。(給 1090529-S22)

S23：上課的時候很有趣，只不過脾氣壞了點，就醬！(給 1090529-S23)

(二)聆聽學生需求

教學者必須去聆聽學生的需求，觀察他們的反應，這樣才能夠為下一循環的班經活動創造出更多的內容，同時修正當下的不足。例如在「撲克牌集點」中，學生曾表達「紅牌免費抽三張」這樣的獎勵並不吸引人，教學者得知此想法後，也重新思考這個活動的獎勵可行性，如此便能在下一循環重新修正獎勵內容，才能為這個活動創造出更好的效益。

(三)為活動創造更多互動及意義

班級經營的實施範圍包含了班級中的每一件事情，因此教學者必須在執行期的當下去「觀察」班級裡發生的每一件事情，不論是同儕互動、環境整潔、學業表現或上課狀況……等，並且去接受班級中的各種狀況，才能依此去創造班級經營活動中更多的互動及意義。例如觀察到學生會以言語嗆聲的方式來解決衝突，或是上科任課到一半才返回教室拿課本，這些便可以放在「生活會」裡討論；或是觀察到學生上課時會有遲到的現象，便透過「撲克牌集點」來做行為要求；或是觀察到學生學生能試著以「小天使與小惡魔」的思考模式來解決問題，便利用「親師校園生活分享」的管道來肯定班級學生的表現。

參、反思期

執行期的班級經營活動是根據準備期所設定的目標去進行的，因此在執行完後，教學者必須要重新反思，為執行期的執行結果進行修正與討論，所得到的反思將能成為下一階段執行期的參考與建議。

一、同時相對思考

(一)各項行為是否帶來負面影響？

教學者須思考在執行期進行的活動中有哪些可能會帶來負面的影響？這部分能透過「同時相對思考」去反思，以便在下一階段進行修正。例如第一循環的撲克牌集點，教學者並沒有大量讓學生抽取紅牌，是為了避免讓學生有太輕鬆可以獲得獎勵的想法，但相對的，卻也可能造成較低成就學生的無力感。當教學者能反思此現象，便在下一循環新增「小紅」牌卡，提升低成就表現學生的動力。

(二)反思是否關注到全部的學生

事情有一體兩面，學生的表現也有正反兩面，而教學者站在教導的立場，便容易將注意焦點放在行為較需修正的學生身上，相對來說，那些較不需教學者操心的學生，雖不容易被責罵，但也可能較少被教學者關心注意到，因此教學者必須反思自己在班經過程中，是否關注到了全部的學生。例如在「看見天使的一面」紀錄中，教學者會發現某些學生的紀錄很好寫，而某部分的確需要花較多時間去回想，這的確是教學者在師生互動當中的可能遇到的盲點，但也因此，教學者便能在下一循環當中去重新調整自己的關注焦點。

(三)平衡「活動」與「作業」的想法落差

一項班級經營活動對於教學者來說可能是個「活動」，但對於學生來說卻可能是項「作業」，當雙方用不同的心態在面對同一事件時，便容易會有想法上的落差，那就也達不到原先所設定的班經目標。這部分教學者可透過學生的行為表現或是學習單等資料，去反思這樣的進行方式對教學者及學生的意義是什麼？例如教學者原先設計「說好話」的用意是讓學生能藉此反思自己的行為表現，同時不會納入作業成績，僅是希望促進學生的思考能力。但這樣的進行方式相對於學生來說，即便沒有打成績，但每日需進行一樣的動作那便會有「寫作業」的感覺，而這部分的想法落差，也將成為這項班經活動事後的困境。

(四)反思學生良好行為是否合理

在面對學生不好的行為表現時，教學者會懂得去引導改進，但在面對學生良好的行為表現時，教學者也應反思這樣的表現是否合理。也就是說學生雖然呈現了我們滿意的行為表現，但這樣的表現內容究竟是不是學生獨自思考後的結果，這部分也是需要在反思期透過「同時相對思考」去察覺的。例如有學生每日的說好話內容都寫得很完整，但深入了解後，才發現那是安親班老師要求他寫下的內容，那這樣的成果看似符合目標，但實際上卻是需要重新引導的。

二、後設認知

(一)透過學習單及課程紀錄檢視學生收穫

教學者可透過學生的學習單或每次的課程紀錄，重新去檢視學生在此活動中的收穫是什麼、自己又帶給學生什麼影響，也就是必須去察覺活動實施後是否有達到教學者原訂的目標。例如透過「生活會」的課程紀錄，教學者可以發現有時候的討論並沒有讓學生主動說出想法，而是在教學者的引導下講出教學者想要的答案，或是流於教學者單方面的講述。那這樣的情況便能透過後設認知的反思去察覺問題的原因，並在下次的活動當中重新去調整。

(二)反思活動引導方式是否適當

每套班級經營活動都有其目標設定，而為達到這些目標，教學者在每次活動時可能都會做些不同的引導安排，但每次的引導方式是否適當，便需要在反思期透過後設認知去察覺。例如在第二循環生活會「言語霸凌角色扮演」中，教學者為讓學生呈現最真實的想法，因此讓學生當下可以自由表達，但卻讓部分學生會因他人表達的情緒性字眼而嬉鬧，或是角色扮演的學生不夠投入，這讓生活會的討論失焦，也讓教學者的帶領更加辛苦。因此，當教學者察覺到這樣的方式不夠適當的話，在下個循環的班經活動中，就可先避免掉類似的狀況。

(三)反思班經運用層面是否過於侷限

察覺班級經營的運用層面是否包含了班級裡的所有事物，或僅是侷限在行為改變或其他層面上，若過於侷限的話，這樣的活動設計效益可能過低，同時也可能讓學生僅參與「部分」的班級經營活動，而非全面性的融入。例如在第一階段的「撲克牌集點」，原本只侷限在「作業」或「上課發言」等鼓勵，那這樣對於這套獎勵制度來說是很可惜的，也可能讓學生認為只有這樣的表現才是好表現。所以在下一階段便重新調整，將其他良好的表現都納入抽牌獎勵的範圍。

(四)反思師生互動是否需要調正並再次引導

在師生互動的時候，有很多情況可能讓教學者當下無法做出妥善的判斷及回應。例如：同學的想法種類太多元、當下有其他外在因素干擾，也可能是教學者當下的情緒反應……等。所以在反思期時教學者必須重新思考與同學的對話，若發現有不適當或不夠完整的地方，便能立即性向同學調整想法或再次引導。例如在第二循環生活會「跳繩比賽檢討」中，有學生提出了檢討原因是「繩子甩過來卡到他站著不動的腳」，當下因全班每個人都有想法要分享，故教學者為維持討論的流暢度，便暫時將此問題略過。待事後教學者重新省思時，便能私下再和該位同學討論此想法的思考方式。

三、創造力

(一)透過他人回饋創造不同的方式

學生、家長及科任老師都是跟班級經營活動有直接相關的成員，所以透過他們的回饋，可以瞭解這套班級經營的缺失，而且他們的想法往往會具有「旁觀者清」的功用，因此教學者能接納他們給的建議，那便能會下一循環的活動創造出不同的互動方式。例如在「撲克牌集點」中，有科任老師建議可於下課前全班共同問老師「老師我們今天得幾分？」這便是一個能修正學生因不清楚分數而不在意的困境。在得到這些建議後，教學者便能重新反思，並決定全盤使用或修改後再融入。

(二)持續觀察其他老師的班經內容

或許在準備期教學者已擬定整套班級經營的運作方式，但到了反思期，教學者能仍持續觀察其他老師的班經做法，在保有原先設計的架構之中，重新加入適合且能引起學生興趣的點子。例如教學者看見同學年老師在引導學生調適生氣情緒時，會安排一個真實情境，並在台上親身示範放鬆的方法。這樣的「示範」引導方式，教學者便修改融入第二循環的「趕跑壞情緒」之中，讓學生更加熟悉抽取鱷魚正向卡的方式。

(三)觀察瞭解學生興趣

在班級經營活動中，與教學者有最大互動關係的便是「學生」，而班經活動最能影響到的成員也是「學生」，因此一套適合這個班級的班經活動，必須是讓學生有興趣，而且願意主動參與，進而達到班經目標的。因此教學者必須觀察瞭解學生的興趣，才能在活動中持續創造吸引學生的點子。例如學生經過前幾次的生活會活動後，都很喜歡這樣的討論方式，因此總是不斷詢問教學者「這節要開生活會嗎？」、「什麼時候要開生活會？」教學者感受到學生對於這樣活動的高度興趣，同時再加入學生們也很有興趣的「臉書」元素，成為了第三循環中的生活會「網路霸凌實例討論」，而該此的討論中，學生也的確有高度的參與反映。

(四)加強未注意過的正向影響

結合「同時相對思考」及「後設認知」的反思結果，並再次觀察親師生三方的互動，除了檢視有無達到原先設定目標之外，也能注意是否有引發其餘未曾注意的結果，而且是正向良善的影響。例如學生透過美塔學班級經營的引導，其實在無形中能建構起美塔學內涵的基本概念。若有如此的實施成效，那便能透過創造力去調整活動內容，以加強此成效，讓一套班級經營活動可以產生更多的正向影響力，發揮其更大的價值。

肆、綜合之策略與方法

綜合前述的討論內容，能夠瞭解在班級經營的準備期、執行期和反思期能如何運用美塔學理論的三大內涵進行班級經營之策略與方法，每個階段皆能運用同時相對思考、後設認知及創造力去進行發想與反思，不僅利於該階段的實施成果能更加明確，也能利用下一階段的班經活動能進行的更加順利。而研究者整理出相關重點如表 4-1，以利對於美塔學班級經營的策略與方法能一目瞭然。

表 4-1　美塔學融入班級經營之策略與做法

	同時相對思考	後設認知	創造力
準備期	1.思考「做」與「不做」的差別？ 2.思考學生與家長對於這個班級的期待是什麼？ 3.「好行為」與「壞行為」如何同時呈現在活動中？ 4.相對行為約束，增加「鼓勵與讚美」的比例。 5.轉移班經活動的帶領者，讓學生有主動的參與感。	1.察覺自己想要帶給學生什麼？想要營造出如何的班級氛圍與師生互動？ 2.考慮活動設計的「可行性」。 3.透過舊有經驗的省思與回饋，成為新的建議與參考。 4.省思自己的帶班習慣，並透過班經活動來調整。	1.觀察參考其他老師的教學風格及班經方式。 2.突破以往班經框架，讓班經活動不只是師生之間的互動。 3.改良以往班級經營的模式，讓班經活動更加不一樣。 4.透過不同物件增加樂趣，使學生更加積極主動投入。
執行期	1.對學生的負向行為進行相對思考，達到「轉念」及「中立」。 2.面對衝突時思考「犯錯者」也可能是「受害者」。 3.思考判斷當下的互動情形是否要採取班經活動？	1.察覺自己的應對是否符合預設的目標與期待？ 2.察覺自己的言行判斷是否保持客觀中立？ 3.察覺自己當下的情緒，避免立場偏頗與打亂節奏。 4.感受學生當下的情緒想法以及班級整體的氣氛。	1.給學生自由發揮的空間，帶給班經活動更多不同的結果。 2.聆聽學生的需求，觀察他們的反應，創造下一循環的內容。 3.觀察班級裡發生的各種狀況，成為下一循環的班經內容。
反思期	1.是否有部分行為或進行方式其實會帶來負面的影響？ 2.是否關注到了全部的學生，尤其是不需教師擔心的學生。 3.平衡學生對於「活動」與「作業」的想法落差。 4.重新反思學生的良好行為是否合理？	1.透過學習單或課程紀錄檢視學生在此活動中的收穫。 2.反思活動進行的引導方式是否適當？ 3.反思班經是否用運在班級裡的所有事物？或是過於侷限？ 4.重新思考師生互動，反思是否需要調整想法或再次引導。	1.透過學生及家長的回饋，為下一循環的活動創造出不同的進行方式。 2.持續觀察參考其他老師的班經內容。 3.觀察瞭解學生的興趣，在活動中持續創造吸引學生的點子。 4.留意未曾注意過的正向影響，發揮班經的最大價值。

透過此表的整理我們能清楚明瞭如何將美塔學運用在班級經營的每一階段，當教學者能有如此清楚的概念時，便能在瑣事龐雜的教學現場中，確切將班級經營的實施緊扣著美塔學理論的三大內涵，並發揮班級經營的最大價值。

第二節　美塔學班級經營實施歷程

本節分成四個部分依序說明三個循環的實施歷程以及美塔學班級經營在班級中各面向的實施情形。每個循環中分述前一章所設計的十種班級經營實施活動，以學生獎勵結果、學生及家長的文字內容，及上課討論內容等方式呈現。

壹、第一循環實施歷程

在此一循環當中將依準備期所規劃的十項班級經營開始進行實際操作，惟「給老師的成績單」活動須配合期末的時間安排，故本一循環中將進行其餘九項活動，並分述相關歷程如下：

一、撲克牌集點

根據學生的平時表現，做出好的行為即可抽一張紅牌；反之，做出不好的行為則需抽一張黑牌，黑牌將會抵消相對應點數的紅牌。當紅牌累積連續五張「同花順」時，則可抽一項獎勵；當紅牌累積連續時三張「一條龍」時，則可直接選擇一項獎勵。獎勵內容包含如表 4-2：

表 4-2　撲克牌集點獎勵內容

01	免做兩次值日生	07	午休電腦使用卷
02	給你一張甜心卡	08	悠閒下午茶時光
03	免死金牌不處罰	09	老師幫你買早餐
04	三張紅牌免費抽	10	任選好書送給你
05	三張黑牌抵銷卡	11	聽寫題目搶先看
06	午餐電影你來挑	12	一項作業不用寫

獎項內容多安排為社會性獎勵，以「活動」性質來進行肯定，避免過多的經費需求造成教學者的負擔，也避免增加學生對於物質性獎勵的慾望。而在本循環

集點達到「同花順」之學生及抽中之獎勵如表 4-3：

表 4-3　撲克牌集點第一循環學生獎勵情形

序號	姓名	獎項內容
01	S04	三張黑牌抵銷卡
02	S01	悠閒下午茶時光
03	S21	給你一張甜心卡
04	S07	老師幫你買早餐
05	S10	一項作業不用寫

這一循環的撲克牌集點活動，全班 29 人中有 5 人達到抽獎標準，抽獎標準也皆為達到同花順。第一次進行此種類型的獎勵活動，全班學生都顯得很有興趣，上起課來也因為可以拿牌而變得更加踴躍發言。

二、趕跑壞情緒

進行此活動前，教師先透過前導課的引導，讓學生先對「情緒」有初步的認識，而認識情緒的第一步，便是瞭解什麼東西會造成情緒？

S10：有人挑釁我。

S27：別人弄壞我的東西。

S13：被罵的時候會有不爽的情緒。

S01：當選總統會有開心的情緒。

S07；打架打贏的時候會有情緒。

S03：考試考好會有情緒。

S12：收到生日禮物會有情緒。

S29：爸爸媽媽給零用錢。

S08：被冤枉的時候。

S24：睡不著的時候。(趕 1090319-01)

歸納同學提出來造成情緒的東西，可以統稱是一種「事件」，也就是說因為

某個事件，而會造成我們有「正向情緒」和「負向情緒」，正向的通常是我們比較喜歡的情緒，負向則是比較不舒服的情緒。而有了這些情緒之後，就會引發我們的「行為」，我們的行為又會成為下一個事件，而造成自己或他人的「情緒」。

S05：會一直循環。(趕 1090319-01)

學生能感受到「事件」、「情緒」和「行為」是會不斷循環的，而教學者也透過兩個例子：今天晚上家人要帶我去夜市吃飯、數學考試考了 80 分，讓同學瞭解同樣的事件，可能會造成每個人不同的情緒，但不同的情緒，也就會產生了不同的行為，學生也能主動說出負向的情緒比較容易做出不好的行為，常見的負向情緒則有這幾種：

生：生氣、難過、忌妒、悲哀、吃醋。

生：不爽、恐懼、害怕、低落、委屈、無奈。(趕 1090319-01)

這些負向情緒可以透過「小天使想法」的正面心態去改變，但的確不是那麼容易，再者這些負向情緒本來就是值得被尊重及包容的，需要留意的是因為這些負向情緒而產生的「行為」，因此在做任何行為之間，我們必須先察覺自己的情緒，好好的照顧情緒到行為這一段過程，這樣才能避免我們做出不恰當的行為，而又造成下一段的負面情緒。

教學者以在討論當中有同學上課聊天打斷討論為例，因為同學在教學者講話時一直干擾，提醒了很多次同學還是持續轉頭聊天，所以造成教學者非常不開心的情緒，當教學者察覺自己的負向情緒後，便需要透過一些方式，例如喝水或深呼吸，來調節這樣的情緒，避免自己因為這樣的情緒而用難聽的話罵人。同時也請同學思考，還有哪些事情可以調節自己的負向情緒呢？

生：睡覺、跟朋友訴苦、聽音樂、去空曠的地方大叫、想開心的事情、躲去廁所罵髒話、畫畫、打枕頭。

S23：但如果你在操場邊跑邊叫，會不會被別人覺得你很奇怪？對你指指點點後，可能又造成更多負向情緒。(趕 1090319-01)

學生能察覺這麼多種方式，不一定是每一種都對自己有用，這便需要透過練習，才能找到最適合自己的方法。教學者在最後也向學生介紹「趕跑壞情緒」中的「鱷魚正向卡」，這些卡片上有很多能夠鼓勵我們的正向句子。有時候當我們

難過時，並不需要別人的言語安慰，只要有人靜靜地陪著你，給你一兩句鼓勵的話就夠了。我們可以將卡片上的句子唸個三遍到五遍，去感受句子帶給我的力量，然後把卡片好好的收著，將卡片上的句子化為自己下次面對負向情緒的力量。

此次「趕跑壞情緒」的引導課得出以下四點結論：

(一)「事件」引發「情緒」，情緒帶出「行為」，而行為又會成為下一個「事件」來影發我們的情緒。

(二)在做「行為」之前，我們必須先練習察覺「情緒」。

(三)各種情緒都是可以被包容理解的，但我們要避免因情緒做出不好的行為，必須選擇適當且有效的方式來調節負向情緒。

(四)查覺到自己的負向情緒時，可以抽一張鱷魚正向卡，讓卡片上的文字成為鼓勵自己的力量。

三、說好話

學生每日回家皆須記錄三件事情，這些事情須透過學生仔細去觀察自己及他人後才能有所想法。三件事情的內容及學生的實際紀錄如下：

(一)自己當天做得很好的事情。

(二)自己當天需要反省的具體事情。

(三)班上一位同學今天值得稱讚的事情。

表 4-4　說好話第一循環學生紀錄內容

學生	說好話內容
S18	1.有吃完早餐 2.上課寫功課 3.S27 借我筆
S05	1.今天我掃地很認真。 2.今天我們早修講話太吵 3.今天 S27 教我數學。
S04	1.我借同學筆。 2.我造句沒訂正，讓老師生氣。 3.S02 上國語課專心聽講。

學生	說好話內容
S06	1.教 S07 魔方。 2.亂打 S02。 3.S02 借我魔方。
S22	1.今天媽媽找不到鑰匙，所以我就自己走路來學校。 2.今天上英文課時，我們這組被老師嫌很吵 3.S06，今天他幫我們把榮譽卡拿下去蓋章。
S27	1.今天有人忘記帶橡皮擦了，我有熱心的借給他，做得很好。 2.今天小組討論的時候我一直在吵，影響到其他同學，很不應該。 3.S22 各科成績都很好，我覺得他超厲害的！
S15	1.我今天的優點是上課時的筆記都有寫下來，很好。 2.我今天要反省的是上課時不要一直說話，很吵。 3.同學的優點是字寫得漂亮，超厲害的。
S14	1.今天沒有缺交作業。 2.早上沒做打掃。 3.S17 幫我拿報紙。
S25	1.今天有準時到校。 2.寫字美一點 3.S23 準時到校。
S13	1.借同學橡皮擦。 2.要跟同學說早 3.S08 幫我收象棋。

第一次開始練習寫說好話，部分同學會向教師反應不知道該寫什麼，不僅是不熟悉觀察他人的優點，就點針對自我的肯定及反省都沒有太多想法。教學者引導學生如何在生活中進行觀察，同時也必須在下一循環進行修正調整，才能讓「說好話」活動發揮其效果。

四、看見天使的一面

教學者觀察學生平時的行為表現或學習狀況，將好的表現具體紀錄如下，待記錄完全班同學的事件後，整理成 A4 表單印製給全班每位學生，並帶回家與家人分享。同時這項活動也能結合「說好話」之進行方式，由教學者示範如何觀察他人的優點，同時應如何完整的敘述。教學者實際紀錄情形如表 4-5 所示：

表 4-5　看見天使的一面第一循環教師紀錄內容

姓名	日期	具體事蹟
S01	03/06	能清楚表達在課照班與師長互動的心情及想法，並做出適切的調整。
S02	03/09	能思考「一人拿幾顆月餅」怎麼算？並主動清楚解釋 6÷3÷2 的意思。
S03	03/19	主動來問「圖書長」應何時前往圖書館，並在閱讀課時負責完成工作，
S04	03/06	結合社會課所學，主動分享家中的「賽德克巴萊」DVD。
S05	03/17	認真且有效率地完成衛生股長的工作，在吃飯時間同時協助到漱口水及發水果。
S06	03/02	數學課下課主動前來發問「約分」的定義，努力弄懂自己不懂的觀念。
S07	03/13	回家作業都能認真完成，這學期的字也變得非常整齊乾淨。
S08	03/06	因有上學期倒資回的經驗，所以會主動提醒同學要記得在周五早上做資源回收。
S09	03/10	早上因下雨不需打掃外掃區，主動協助韋同掃走廊的水。
S10	03/02	上課主動清楚分享 12X1/2 的意思是「將 12 枝筆平分成 2 份，其中的一份」。
S11	03/17	能在 12 點 40 分以前做完所有事情，做事效率進步許多。
S12	03/03	原先西門路隊長換人，雖然 S12 很想當器材長，但能顧全大局而願意交換幹部。
S13	03/19	數學課討論時，很清楚並迅速的思考出圓心角及其應用。
S14	03/19	認真負責打掃廁所，並能在時間內打掃完畢，準時回到教室。
S15	03/16	早上未掃地，但很負責任的在第一節下課就立刻去打掃。
S16	03/12	同學寫訂正忘了帶課本，在一旁聽到便主動說「你可以跟我一起看課本」。
S17	03/12	能試著以小天使的方式思考衝突，並上台與同學分享。
S18	03/16	數學課時，能清楚判斷被乘數是假分數，所以被乘數會變大，並主動提醒同學。
S19	03/13	看到後走廊掃具沒有擺好，會主動動手幫忙整理。
S20	03/16	因早上請假，中午到校後，能立刻主動先繳交作業。
S21	03/17	國語課時能主動舉手分享「智救養馬人」中的角色情緒。
S22	03/17	數學課時能清楚說出「圓心」與「半徑」之間的關係。
S23	03/18	主動告知今日不留課照班，並且懂得再次確認老師是否有收到家人的請假訊息。
S24	03/12	上科任課前會記得「電器長」的責任，協助關閉教室電燈。
S25	03/17	未帶齊購買光碟的錢，會主動尋求協助並試著解決。

姓名	日期	具體事蹟
S26	03/19	主動關心未到的同學請假原因，並能協助同學的相關事情。
S27	03/10	看到負責清點聯絡簿的同學不在，主動協助整理。
S28	03/19	主動帶芳香噴霧到學校打掃廁所，讓廁所充滿香氣，同時也很乾淨。
S29	03/11	能積極爭取想要參加舞蹈校隊及社團，並獲得肯定。

學生看到教學者發下的「看見天使的一面」單子時，紛紛露出驚訝又開心的神情，表示這是他們第一次收到老師對於全班如此的讚美方式，同時家長也表示很感謝教學者能向其分享學生在校的美好表現。

五、天使小卡

根據教學者所記錄的「看見天使的一面」，邀請家長寫下學生近日於家中的美好表現，教學者將於課堂上公開讚美班上每一位孩子，之後再邀請學生寫下給家長的天使小卡，親子間的分享內容整理如表 4-6：

表 4-6　天使小卡第一循環親子分享內容

學生	家長寫的天使小卡	學生寫的天使小卡
S01	生活作息有規律，上課下課時間都知道如何分配運用，細心與專心提高，自動自發整理家裡瑣事，最後很貼心與耐心的阿嬤做事，給 S01 大大的讚。	在星期日時，我原本要去寫評量的，但我沒有去寫，反而還趴著玩手機，您也說了很多次，不過您如果沒說的話，我有可能眼睛再也看不到了，謝謝你在上一張小卡上寫下我的好話，我祝福你身體健康，在 Free Fire 可以拿到覺醒凱莉。
S16	這學期成長很多，在家會幫忙晾衣服，自己會擬定讀書計畫，也有達成，比較擔心的是功課作業缺交。	謝謝您們這十一年來的照顧和鼓勵，爸爸謝謝您每天都一早爬起來用早餐給我吃，還要帶我上學，謝謝你。也要謝謝奶奶六日都會帶我一起複習作業，幫全家晾衣服，做家事，非常謝謝你！也謝謝叔叔，每次下課都要來安親班接我，六日還要陪我去打球，謝謝你們，我愛你們！
S20	回家時總是主動且認真的寫完功課，再去做其他的娛樂。每天會和我分享在學校發生的事或有趣的事，讓我很開心！	媽媽星期日陪我去買美勞材料，我看到一隻 300 元的筆，媽媽馬上就知道我想買，所以毫不猶豫的買了下來，讓我好開心唷！媽媽還陪我寫星期五全校寫作日的草稿，爸爸也有陪我看電影，接我上下學，和您們在一起真的很幸福！

S29	長大了，越來越懂事貼心。平常都會主動幫忙做家事，對爸爸媽媽也關心問候身體狀況，有時也主動教弟弟功課，早上起床，自己的一切都會主動打理好。	謝謝媽媽常常鼓勵我們做事，讓我越來越勇敢，不害怕一點點的挫折就傷心。有時候我做錯事情媽媽妳不會罵我，反而只要讓改正，謝謝媽媽。
S21	看到我提著很重的提袋，會主動幫忙提，很貼心。很不能說缺點，一旦說起超臭臉，需要改進。	謝謝媽媽平常都認真努力的賺錢，最近你工作上遇到一些問題，但你都能保持一樣的心情來面對這件事，雖然有時會很生氣，但你盡量把你的心情不要給我們看到，謝謝你一直關心我們，讓我不要感染到你的情緒。
S12	幫忙做家事，照顧小妹妹。	謝謝媽媽，謝謝您昨天教我切哈密瓜，雖然我切得不怎麼好，但你有用心教我。

當教學者在班上分享家長寫的內容時，許多學生露出害羞的表情，而後邀請學生回饋寫給家人時，學生也能認真思考並寫下想對家人說的話，而對於教學者來說，也在當節課感受到了親師生之間那種良善的互動及過程。

六、辣媽辣妹換身分

於班親會前，教學者先請學生寫下「升上五年級後」的問題單，內容皆是學生平日的生活經驗，寫完後由教學者統一保管。在班親會當天，教學者邀請家長試著扮演各自的孩子，並回答相同的問題單。家長填寫完畢後，教學者發下學生所寫的給家長參考，共同感受當中的差異性，相關內容整理如表 4-7：

表 4-7　辣媽辣妹換身分實施情形

問題	學生	學生回答	家長回答
我在班上擔任什麼幹部？	S15	健康小老師	衛生股長
	S02	午餐長	打菜
	S28	班長	班長
	S12	器材長	器材長
我最喜歡什麼科目	S22	美術	國語
	S11	健康	健康
	S04	體育	體育
	S21	體育	畫畫
我認識的好朋友有誰？	S10	S03	不知道
	S14	S17、S15	S15、S17
	S13	S18	忘記

下課時間我最常做什麼事？	S07	找朋友玩鬼抓人	和好朋友玩鬼抓人
	S01	去看同學玩象棋	放空
	S22	聊天	找以前的同學玩
	S03	S04、S07	S22、S07
讓我最快樂的事情？	S28	玩電腦	放假
	S09	畫漫畫、放假	畫漫畫
	S26	下課和上課還有放學	和同學一起玩史萊姆
	S19	作業少	找同學玩手機遊戲
我覺得很累或是很有壓力的事情	S04	要很早起	考試、作業很多
	S06	課業	功課多
	S08	甲本和數習很多	功課太多
	S21	在學校只有下午能寫功課	沒有
爸爸媽媽或家人最常對我說的話？	S24	趕快	快去寫功課
	S04	要專心	快去洗餐袋、洗澡
	S09	功課拿來給我看	把功課拿出來
	S26	你要好好學習	注意安全
	S08	我愛你	我愛你

透過這樣的互動方式，很明顯可以感受到學生與家人之間的熟悉及瞭解程度，有些家長能清楚說明學生的好朋友或喜歡的事情，但有時家長認為的答案卻和學生的有所出入，這便帶給親子之間對話及溝通的平台。同時也可以讓教學者瞭解學生的交友狀況、壓力來源或是休閒活動等事情。

七、小天使與小惡魔

此為「一體兩面」的思考模式，可運用於學生同儕互動、衝突處理或各類生活問題。在引導學生運用此思考模式前，教學者先進行前導課的討論，透過比較「他人」與「自己」的立場，同時帶入健康課討論過的「樂觀」與「悲觀」，引導學生分辨「小天使與小惡魔」的思考模式，並能練習以小天使的思考模式去解決生活中的各類問題。

(一)情境一：練習樂觀面對「一半」的包子

同學中午在吃包子的時候，剛好有多的一個包子，但那個包子只剩下一半，因為有一半是髒掉的把他切掉，所以他吃掉剩下的那一半。悲觀的人會心想：「好衰喔，我只拿到一半而已。」那正向的想法呢？

S23：還好我還有這一半可以吃，讓我不會餓肚子。

S26：耶！我比別人多了一半可以吃。

S14：至少我有吃到半個阿。

S28：至少我還可以吃，不像非洲小孩。

S10：太好了，至少我還有這一半的包子可以填飽肚子。

S08：我有比別人多另外一半就很不錯了。(小 1090310-01)

(二)情境二：正向思考面對他人的批評謾罵

假設今天我在練扯鈴的時候，有同學跟我說「你很爛，你很廢，怎麼都不會？」悲觀的人會心想「蛤～我真的好爛！我好難過！」那樂觀的人可以怎麼想呢？

S25：爛就爛阿，我練習就好了！

S04：你如果覺得我很廢的話，那你來教我好了。

S17：那不然你來教我好嗎？

S29：爸爸媽媽給我錢學扯鈴，我們當然要努力練習啊！我很弱沒有錯，所以我有更多時間可以練習。

S24：我只是把這當成興趣，我並沒有要練到第一名啊！

S28：這樣練會了之後我會更有成就感。

S10：說不定這不是我強項啊！

S28：爛就爛啊，但我再練習就好。(小 1090310-01)

正向的想法除了去坦承自己本來就真的沒有那麼強，我再練習就好之外，還有一種更正向的方式是這樣代表我還有很多時間和機會可以練習。但當我們遇到問題時，有時很難當下就立刻用小天使的樂觀想法，尤其是發生衝突時，我們也習慣先去批評對方，教學者提出 S08 和 S17 的實際例子和學生說明，並透過後續的情境問題繼續引導全班練習小天使的想法。

前幾天 S08 非常生氣的表示說 S17 在下課時推他，覺得 S17 為什麼無緣無故推他，但後來聽了 S17 的說法，S08 自己冷靜的思考了一下後發現，原來是他自己事前在跟 S17 在玩遊戲，但在玩的過程當中，S08 已經讓 S17 有一些不舒服了。所以後來 S08 先反省了自己的事情之後，他才發現 S17 也不是故意要來推我的，就不會像一開始直接的去批評對方了。

(三)情境三：練習以「反省」來回應他人

今天 S16 跟 S14 在上社會課的時候，社會老師問 S16 說：「你在做什麼？」當時 S16 立刻反應「是他跟我借酒精！是他來跟我借酒精的！」這樣聽起來都是 S14 的錯，若試著用正向、反省的想法可以怎麼回應呢？

S10：剛剛他跟我借酒精，下次我會下課再借他。

S25：我不應該在上課借他酒精。

S16：可是他一直跟我借酒精怎麼辦？

S01：那就跟他說等下課再說，或是跟老師講啊！(小 1090310-01)

(四)情境四：培養包容及豁達的心態

前幾天放學的時候，S16 發現他的酒精瓶倒了，灑滿了桌上及鉛筆盒。所以他很生氣的來找我討論這件事情。此情境由 S16 和大家分享他想法上的轉變。

S16：一開始就說「老師，有人把我的酒精弄倒了，把我的鉛筆盒都弄濕了。」就覺得是有人用倒的，就在懷疑別人。

S16：後來就想說可能是因為我自己酒精瓶沒有蓋好，放在鉛筆盒裡倒了。然後我就沒那麼生氣了。(小 1090310-01)

最後，教學者引導學生討論若採取謾罵、批評、懷疑，或是挑釁等思考方式來回應他人的時候，後續可能會引發什麼事情。

S18：對方會很不爽，我也會不爽。

S28：大家都不爽。

S12：可能還會吵架、打架。

S09：可能會世界大戰，如果是兩個國家的話。

S16：嘴巴就會瞬間變成大砲。(小 1090310-01)

相對的，教學者引導學生討論若採取樂觀、正向、包容或反省等思考方式來回應他人的時候，後續可能會引發什麼事情。

S15：事情可能會變得比較好。

S23：大家會變得比較和平相處。

S26：世界太平。

S19：變得比較好。(小 1090310-01)

最後，教學者引出「小天使」與「小惡魔」的名稱來代表他們思考事情的方式，並提醒學生我們在面對問題時，常習慣用小惡魔去吐槽、批評別人，讓對方

很難過，這也就是我們接下來要練習改進的事情，並為這場前導課做出以下三個結論：

(一)「小天使」的思考方式包含反省、包容、樂觀、正向、積極……等。

(二)「小惡魔」的思考方式包含批評、懷疑、悲觀、謾罵、挑釁……等。

(三)小惡魔的思考方式及行為所引發的後果往往不是我們所喜歡的，所以在面臨衝突或困難時，應練習以小天使的方式去思考並行動。

透過前導課的說明，讓學生瞭解「小天使與小惡魔」的思考模式。在課堂上進行討論時，學生大部分能有適合的回應，皆能正確的以小天使的心態來面對衝突或選擇，惟若是在真實情境中，學生是否能將此思考模式運用到生活中，則是後續研究循環可以持續引導觀察的。

八、生活會

(一)第一場生活會：正向回覆並面對自己無心的錯誤。

起因於上課前一名學生因書包沒放好，被老師提醒後以「我剛剛都有放在櫃子裡啊！」的方式回應，因此種回應方式忽略了先反省自己可能無意中犯的過錯，亦即缺乏了小天使的想法，故教學者直接以此狀況當成此次生活會的討論例子，帶領學生分辨此種想法是以「自己」的立場為出發點去做思考，並詢問同學思考可以有那些回答。

S10：那我下次要再多檢查一下，看有沒有放好。

S19：可能是我沒有放好，所以掉下來了。

S16：那我下次會再多檢查一下。

S05：可能不小心被其他人踢掉了。(生 1090305-01)

教學者先讓學生自由表達想法，當學生說「我剛剛都有放在櫃子裡」的時候，其背後意義也就代表著自己沒有做錯事情。但的確很多時候我們只是無心的過錯，我們可能也無從查起事情的經過，因此小天使的想法並不是要學生認錯，而是要避免「歸咎」，並將重點擺在後續的改進及修正即可。教學者在討論過後再次詢問當事者學生，應如何可以有更好的回應。

S18：可能不小心被同學踢到的。(生 1090305-01)

當事者學生已從「我剛剛都有放在櫃子裡」進展到「可能不小心被同學踢到的」，教學者希望學生能再有更適當的回應方式，因為「被同學踢到」在某種層面來說也是一種「歸咎他人」，若處理不當也可能造成進一步的衝突，因此也再次和班上同學討論。

S23：我書包可能不小心掉在地上了，老師你下次可以直接拿給我嗎？

S13：對不起，我沒有把書包放好。

S14：我以為我剛剛有放好，那可能沒有放好，我下次會小心一點。

S18：有可能是我剛剛沒有放好，又掉下來了。(生 1090305-01)

此次生活會有以下幾點結論：

1.被他人提醒錯誤時，應先反省修正自己，而非直接反駁推卸。

2.遇到問題時，並非要直接道歉，而應以「小天使」的方式練習面對。

3.解決問題有時並非要找出責任承擔者，而是要能有共同進步的目標。

(二)第二場生活會：在「該做」與「想做」之間做出適當的選擇

在班上的規矩之一，當有學生未交作業的話，當天下課時間必須留在教室補寫完畢，以「不能下課」當作懲罰，若是在科任教室上課的話，亦必須於下課後立刻返回教室接受處罰。但此次有兩位學生在體育課下課後，未返回教室接受處罰，教學者便以此情況進行生活會的討論。教學者先請全班同學思考認為老師在想什麼？希望透過這樣的換位思考讓學生更懂得察覺他人的想法及情緒。

S26：他們沒有把自己該做的事情做完，應該要回來教室卻沒有回來。

S24：體育老師在教怎麼收繩的時候沒有在聽。

S03：他們在替自己找藉口，他們可能是因為不想回教室，所以體育老師沒有請他留下來，他就自己留下來幫忙。

S08：覺得半信半疑。因為有可能是體育老師真的請他們留下來，但也有可能一部分的原因是他們自己不想回教室接受處罰所以就留下來，這樣就會讓人半信半疑。

S05：老師可能在擔心，擔心他們兩個怎麼這麼晚還沒回教室。

S19：覺得到底要不要罰他們？因為他們到底是想幫體育老師的忙，還是是為了逃避回來教室被處罰？(生 1090309-02)

聽完同學的想法，教學者詢問當事者有什麼想法，一開始當事者僅回答「不知道」，但經過引導後期回答出「覺得很無辜」的答案。這對於教學者來說是一個好現象，因為就我們直覺性來認為是犯錯的同學，其實背後也都會有其原因及委屈，因此再此引導當事者將想法說得更加深入，也讓全班同學學習去分辨剛才自己的想法與當事者想法之間的差異。

S17：我一開始不知道哪一條繩子才是我們班的，所以我就全部收完了，後來才知道哪一條是我們班的。

師：聽起來 S17 很想要將繩子這件事情負責完，因為你是體育股長，所以 S17 在剛剛那節下課有兩件事情要做，一件事情是收繩，一件事情是回到教室接受處罰，這兩件事情都是 S17 你該做的是嗎？

S17：(點頭)(生 1090309-02)

透過當事著的回答，教學者引出了「想做」與「該做」的概念，他人會容易以「該做」來判斷當事者的行為好壞，當未把「該做」完成時他人會覺得生氣；但站在當事者的立場來說，又會因被「想做」卡住而覺得委屈，這時雙方會站在不同的角度來解決這件事情，那便容易引發衝突。教學者請學生思考，當必須在「該做」與「想做」中做選擇時，怎麼做比較好？

S16：叫同學回來教室跟老師說一聲。

S27：先選擇你已經答應過的事，請別人說明清楚另外一件事情為什麼不能做。

S14：先做自己本來就應該要做的事情。

S16：體育老師有請別人收繩了，那 S17 其實就不用做這件事情了。

S10：就先看哪一件事比較重要，就先做那件事情。(生 1090309-02)

最後教學者也帶入一個觀念讓同學思考：哪一件事情是可以請別人幫你做的？當我們能有其他人幫忙的時候，也就比較容易在「該做」與「想做」中做出選擇。而此次生活會討論得到以下兩點結論：

1.生活中面臨選擇時，請先選擇重要、且只能自己去做的事情先去做，另外一件可以晚一點再做、或可以請他人幫忙的事就可以先暫緩。

2.當我們在做選擇的時候，我們要先選擇我們「該做」的事情，而不是「想做」的事情，不然就很容易本末倒置。

(三)第三場生活會：如何進行有效溝通

今天早上一到學校後，S21 立刻跑來跟教學者 S16 罵他神經病，經詢問後，S16 表示是因為 S21 先誣賴他亂丟球。教學者察覺到兩人都各自有情緒及想和處理的事情，但在溝通過程當中卻無法順利和對方達成共識，因此便徵求兩人同意，和全班一起在生活會中討論此衝突。首先先請全班站在 S21 的角度思考，為什麼他會認為地上那顆球是 S16 亂丟的呢？

S04：可能是 S21 以前跟 S16 有衝突，然後他可能覺得 S16 要報復，所以就把球丟到他的位置。

S14：因為他覺得 S16 平常就會亂丟東西，這次應該也是他。

S26：有可能 S21 會覺得 S16 第一個回到教室，然後在跟同學玩的時候不小心丟出去了。(生 1090320-03)

藉由同學的分享，能整理出我們習慣於用對方「平常的表現」或「以前的表現」，甚至是自己「猜想」的方式來判斷當下事情的背後原因，而當我們這樣判斷後，同學也能理解 S21 會有生氣或覺得莫名其妙等情緒。釐清了「情緒」後，我們便會有所想法，便是希望達到的「目的」，因而促成我們去做某個「行為」。接下來教學者引導同學思考 S21 將球丟給 S16 的目的，會是希望「S16 不要玩球」，但我們的行為能否達到目的，我們能透過對方的想法得知一二。這時教學者請全班換到 S16 的角度思考，當對方把球丟給他時，他會有什麼想法呢？

S28：明明就不是我丟的，為什麼你一定要說是我？

S14：他覺得有一點在玩的感覺。

S26：關我什麼事啊？然後一樣也很不爽。

S08：恩…就是，難過，難過又有一點點生氣。

S04：就覺得很傻眼，怎麼可以這樣誣賴呢？(生 1090320-03)

可以從同學的討論得知 S21 的行為並沒有達到他的目的，反而造成了 S16 的負向情緒，因此 S16 也產生了他的「目的」，他的目的是想要解釋清楚，讓 S21 知道那不是他丟的，不要誣賴他。而這樣的目的透過 S16 的「行為」說出「又不是我丟的，神經病喔！」而這樣的行為能否達成目的呢？教學者引導學生去看到 S21 和 S16 兩人在這場衝突中的盲點。

S08：他們都沒有知道真相，不知道那個球不是他的，都沒有問清楚啦！

S10：不知道對方的目的。(生 1090320-03)

當我們在跟別人溝通事情的時候，一定要互相瞭解彼此的目的，若我們沒有了解對方的目的，也沒有好好達到自己的目的的時候，就會造成衝突。待同學能瞭解溝通中常犯的錯誤時，接下來教學者便引導同學去改變修正，若這件事重來一次，我們能怎麼和平的達成雙方的目的呢？

S25：S21 可以先問 S16 這顆球是你丟的嗎？

S04：或是問一下這顆球到底是誰的？

S10：也可以先看上面有沒有名字。(生 1090320-03)

最後，教學者將討論帶回 S16 身上，並擺在 S16 為了達到目的而說出的「神經病」，讓全班知道這樣激烈的言語非但不能達成目的，甚至還可能造成更大的衝突。而此次的生活會也討論出以下幾點結論：

1.處理衝突時，避免因「先入為主」的觀念而造成誤解。

2.溝通時應避免情緒性字眼，因為那會讓你偏離你想解決的目的。

3.溝通互動時須檢視自己的目的為何？並練習將目的傳達給他人知道。

此循環進行了三場生活會，學生們第一次面對這樣的討論時，回應內容有時會不自覺得以「批評」或「告狀」等方式進行表達，尤其這三場皆是以同學的實際案例進行討論。教學者除了持續營造更安全的空間讓學生可以自主表達之外，也必須多加留意學生的表達內容是否中立客觀。

九、親師校園生活分享

每週五放學後，透過班級 Line 群組和家長分享本週班級活動、學生學習情形、同儕互動或教學者觀察之現象，達到親師互動溝通的效果。

(一)1090306 教師分享內容：

本週孩子們正式收心，完整上完一至五的課程及作息，真心的覺得過了一個寒假，孩子們都長大了。

這一個多禮拜以來，不論是在自律管理、作業書寫、人際互動方面，孩子們都有很明顯的進步。而在國語及數學課堂上，孩子們也越來越能主動積極參與討

論，並且動腦思考，讓我這幾天都上課上得好過癮，好享受！

有人說這或許是剛開學的蜜月期，但我真心感受到孩子們更成熟，也更懂事，也相信接下來我們班會有更精彩的表現！這一個禮拜孩子與您都辛苦囉，請利用假日好好休息，期待下週與孩子們繼續玩樂學習。

(二)1090306 家長回應內容：13 個「讚」貼圖。

(三)1090313 教師分享內容：

跟各位分享這個禮拜我與孩子們討論出的「小天使與小惡魔的思考方式」。

有兩位孩子在掃地時間發生衝突，一開始我問他們發生什麼事時，雙方習慣性的一味指責對方，我簡單點出他們的思考方式，並請他們換成「小天使」的思考方式時，意外的兩位孩子居然都先承認自己剛才的過錯，同時也能試著去包容彼此的過錯，這實在我驚訝！而我也立刻邀請兩位孩子上台跟全班分享他們原先的「小惡魔」以及後來的「小天使」想法，全班孩子也很明顯感受到兩者差異。

我跟孩子們說，他們原先用小惡魔的想法在溝通時，雙方一直爭吵不休，但換成小天使的想法後居然三分鐘就解決了衝突，這真的太厲害了，看來「小天使」的思考方式是我們可以一起去努力的方向喔！

至於到底何謂「小天使」與「小惡魔」的思考方式，也歡迎各位家長與孩子們一起討論看看喔～祝福各位週末愉快啦！

(四)1090313 家長回應內容：8 個「讚」貼圖。

S10-P：其中一位是我家寶貝吧。(親 1090313-S10-P)

(五)1090320 教師分享內容：

為了持續加強防疫，今天帶孩子製作簡易的口罩收納夾，希望孩子在脫下口罩時能更衛生的擺放。同時也請孩子近日暫時不要帶食物到學校與朋友分食，雖然分享是個美德，但在最近非常時期我們盡量避免，麻煩各位幫我們留意一下喔！

另外，這週六日我也出了點小作業給各位喔！

最近觀察到班上孩子在各方面都有很明顯的進步，因此我將這些事情紀錄在

「看見孩子天使的一面」單字上，希望能與大家分享。同時我也邀請各位一起練習讚美孩子，記錄下孩子這陣子在家中美好的表現，更棒的話可以當面唸給孩子聽喔！我發現我最近放學在紀錄孩子們天使的一面時，心情都會變得特別開心，看來去欣賞他人優點真的有種幸福的魔力～

最後，天使小卡也麻煩請孩子帶回學校，我會適時在班上與大家分享，讓全班一起感受這股讚美的力量。

(六)1090320 家長回應內容：10 個「讚」貼圖及兩則防疫新聞分享。

(七)1090327 教師分享內容：

跟大家分享班上近日實行的一套獎勵集點制度。只要孩子們有做到應盡的責任，或是上課認真分享、熱心助人、座位乾淨整齊等好事情時，即可【抽紅牌】，當紅牌累積達到目標時，便可抽選獎勵。近日已有幾個孩子獲得下午茶、甜心卡等獎勵，非常恭喜也肯定他們的表現！

但相對的，若沒有盡到應盡的責任(尤其是準時交作業並確實訂正最為多數)，便必須【抽黑牌】，抽到的黑牌將會扣除孩子們原先抽到的紅牌，也代表他們會離獎勵越來越遠，看到部分孩子不斷地在抽黑牌，的確是一件讓人遺憾的事情。

我跟孩子們說：「要抽紅牌很簡單 ，只要你做到基本該做的事情就好！」許多孩子也真的非常努力，尤其最近上課時孩子們也都越來越踴躍分享了，這是我很樂見的一件事情！

歡迎各位晚上時跟孩子們聊聊他們的集點卡情況，鼓勵他們為自己爭取更好的表現，希望每個人都可以來跟我抽獎，把各種獎勵都帶走吧！

(八)1090327 家長回應內容：4 個「讚」貼圖

S07-P：謝謝老師的用心。(親 1090327-S07-P)

S09-P：謝謝老師～(親 1090327-S09-P)

S26-P：感恩遇到用心的導師。(親 1090327-S26-P)

S16-P：老師謝謝。(親 1090327-S16-P)

(九)1090401 教師分享內容：

上了三天課，孩子們期待的四天連假終於到了！但我跟孩子們說，雖然放假很開心，但防疫千萬不可放假！這幾天各位和孩子可能會有一些出門遊玩的行程，請務必要提醒孩子勤洗手，同時避免去人潮眾多的地方，希望下禮拜一大家都能健康的回到學校上課！

最後祝福各位連假愉快，好好休息之後我們再陪著孩子繼續努力喔！

(十)1090401 家長回應內容：8 個「謝謝」貼圖。

透過 Line 群組的方式和家長們分享一週的學校生活，能夠讓教學者在一週結束時重新省思當週的教學活動。但也因為教學者用心整理了分享內容，但此一循環中家長多是以貼圖回應，也讓教學者較難感受到家長的想法。但對於教學者來說，這仍是值得繼續努力的活動內容，因此在下一個循環將持續修正內容後和家長分享。

十、第一循環小結

由於在班級經營準備期時，教學者便以利用美塔學三大內涵去進行活動設計及規劃，因此將這一循環的實施歷程中，教學者可以察覺到這些活動都能回應到教學者原先的班經理念。例如學生開始在生活會中嘗試說出自己的各種想法，也瞭解了如何去察覺自己的情緒，並分辨想法中的小天使與小惡魔，或是透過撲克牌集點活動讓學校上課更踴躍，而親師之間也可以有一些良好的互動。

而當學生第一次接觸這些班級經營活動時，也可能因為新鮮感興趣而積極參與，就像「蜜月期」一樣，因此在後續的第二循環中，如何維持學生的熱情，並且持續朝著教學者當初設定的理念目標去努力，便要透過反思期的三大內涵去進行修正以及調整。

貳、第二循環實施歷程

在此循環中，修正調整了第一循環反思得到的問題後，持續引導學生透過美塔學班級經營去努力。而本循環扣除「辣媽辣妹換身分」及「給老師的成績單」兩個節次性活動後，共實施八種活動，分述歷程如下：

一、撲克牌集點

此循環的撲克牌集點從原先的「紅牌」與「黑牌」，再加入了「小紅」，累積方式為集滿 5 張小紅，便可兌換一張紅牌，其餘集點方式與第一循環相同。而此循環教學者也多著重於良善行為的鼓勵，抽牌標準如表 4-8：

表 4-8　撲克牌集點第二循環修改之抽牌標準

抽牌種類	抽牌標準
獲得小紅一張	上課舉手發言且言之有物、對他人展現貼心行為、熱心服務、主動分享、運用小天使想法以及其餘各種良善表現。
抽取紅牌一張	獲得 5 張小紅、連續一個禮拜都準時交作業、全班準時上課節數達 15 堂…等。
抽取黑牌一張	未帶學用品、座位環境髒亂、作業整單元未訂正完畢及較嚴重之衝突或錯誤。

調整了抽牌標準後，讓教學者有更明確的用運方式，也讓學生獲得更多被肯定的機會。本循環集點達到「同花順」之學生及抽中之獎勵如表 4-9：

表 4-9　撲克牌集點第二循環學生獎勵情形

序號	姓名	獎項內容
01	S01	午休電腦使用券
02	S09	悠閒下午茶時光
03	S12	聽寫題目搶先看
04	S04	給你一張甜心卡
05	S02	悠閒下午茶時光
06	S19	一項作業不用寫
07	S14	任選好書送給你
08	S22	聽寫題目搶先看

本循環的撲克牌獎勵因加入「小紅」牌卡，讓更多學生能被肯定，也讓師生之間互相鼓勵讚美的機會變多了，也因為這樣，本循環的抽獎學生比上一個循環還多，甚至還有同學已達「同花順」的標準，但仍持續堅持希望能累積成「一條龍」，這也意外讓教學者觀察到班級中的部分同學是非常有毅力的。

二、趕跑壞情緒

為了讓學生更懂得察覺自己的情緒，並能試著以此方式來調適情緒，教學者在生活中以親身示範的方式讓學生增加與此活動的連結，達到「身教」與「示範」的效果。教學者的「示範」內容及後續學生的參與內容，依序分述如表 4-10：

表 4-10　趕跑壞情緒第二循環學生抽牌情形

人	造成情緒之事件	正向卡內容	備註
教學者	因太多同學累積多日的作業繳交，同時交來的作業中，亦有多份未確實訂正完畢。因此行為教學者已多次提醒及要求，所以此情況使得教學者感到十分生氣。	該努力時別鬆懈，該休息也懂得放鬆，休息之路才走得長又久。	示範
教學者	某位學生多次在課堂上玩弄自己的文具或其他物品，已提醒並沒收物品多次仍未改進。在某堂國語課時被教學者連續沒收兩次物品後，還持續轉頭和同學聊天，使得教學者十分生氣。	你的笑容很好看，當位樂觀的人，世界會因你更美好。	示範
S04	上禮拜已 500 元的價格，私下將自己的吊飾賣給同學，並已將錢拿去買喜愛的物品。週末時間被同學家人發現後，到校請導師協助瞭解狀況並處理。該生在與導師討論完此事後，擔心回家會被家人處罰。	不能只有自己好，懂得分享，大家才會都好。	學生主動
S11	三月開始補習私中課程，因是插班生，所以很多課業跟不上，但考上私中又是自己的目標，所以短時間無法適應，壓力很大。同時又擔心自己如此的狀況會讓父母失望與生氣，因此壓抑自己，不敢表達情緒。	找出自己的興趣，用行動去實現，用熱情去延續，再用意志力去證明。	教學者邀請
S10	每日補習的功課量太大，導致在安親班常常都在寫作業而無法跟大家玩，有時在安親班無法寫完，回家還得繼續寫。但如果太晚睡，隔天精神又會不好；但不寫完功課又無法交差。如此的課業壓力讓該生感到壓力很大。	保持一顆良善的心，到處有貴人相助，隨時有好運降臨。	學生主動

這一循環中當教學者親身示範時並和全班分享完後，同學也能感受到當中文字的力量。而在這樣的示範下，有同學開始能察覺到期負向情緒，並主動前來抽卡，這不僅協助同學調適情緒之外，也讓師生之間多了對話及互動的空間。

三、說好話

為了協助學生更懂得去觀察他人，同時能將所觀察到的具體表達，進而能成為自己後續努力的參考，因此教學者在這一循環設計了一張「如何寫說好話」引導單，希望能讓學生在寫說好話時更有內容。

表 4-11 「如何寫說好話」引導單

說好話項目	紀錄內容	舉例	需修正之處	修正後之內容
稱讚自己	主角、時間、具體事情、這件事帶給我什麼好的影響？	我今天上課認真。	未詳細紀錄哪一堂課？做什麼事情？這帶給我什麼好處或壞處？	今天數學課時老師在黑板上寫下了重量單位(公噸、公斤、公克)的換算關係，我有整齊的紀錄在課本上，這讓我之後複習時能有更清楚的觀念。
		我有帶橡皮擦。	未詳細紀錄這帶給我什麼好處或壞處？	我昨天整理書包時有記得再三檢查，所以今天有記得帶橡皮擦，國語課寫錯字時我就不需要再花時間和同學借。
反省自己	主角、時間、具體事情、導致什麼後果？做得不好的原因？怎麼改進？	遲到。	未詳細紀錄人、時間、事情原因？導致的後果？怎麼改進？	今天早上家人叫我起床時因為我一直很想再多睡一會，所以一直賴床，還對家人口氣不好，導致上學遲到，也就無法準時交作業和打掃。這樣造成同學的困擾，也讓家人生氣，所以我明天早上必須努力逼迫自己不可以再賴床了。
		我今天掃地不認真。	未詳細紀錄時間、事情原因？導致的後果？怎麼改進？	我今天下午掃地時和同學邊掃邊聊電動，還常常坐著休息，所以沒有在上課前將地上的落葉掃乾淨，讓自己成為一個不負責任的人，也讓學校變得更加髒亂，所以我明天必須更仔細地將所有落葉掃乾淨。
稱讚他人	主角、時間、具體的事情、帶給我什麼好的感受？值得我學習的地方？	同學和我打球。	未詳細紀錄時間？同學名字？這帶給我什麼感受？	今天上午大下課時，小明，小美和小華陪我一起去球場打球，謝謝他們讓我的下課時間玩得非常過癮。
		小明上課認真。	未詳細紀錄時間？小明做了什麼事？有什麼地方值得我學習的。	小明今天數學課時，主動舉手分享大單位與小單位的差異，我覺得這樣可以幫助他自己和全班學習，我希望我下一次數學課也能試著舉手分享。

透過「如何寫說好話」的引導練習，學生每日回家寫說好話時，便能根據單子上引導的每一個要點去回想每一件事情的詳細內容，也透過這樣的回想，讓學生開始練習去觀察周遭的人事物。這一循環學生的說好話紀錄如表 4-12：

表 4-12　說好話第二循環紀錄內容

學生	說好話內容
S20	1.今天很認真的聽老師講社會，所以學到了很多上課沒聽到的知識，我希望我可以一直這樣。 2.今天我的書包放在地上，差點絆倒，我以後一定要把書包放好，才不會絆倒別人。 3.S24 今天也很認真的邊口試劇本，他很厲害，我很期待他明天的表演。
S02	1.我今天在大下課和 S09 等人打球，讓我們有一個美好的下課。 2.我今天早上掃地時間沒下去打掃，之後也沒有下去，讓學校更髒。 3.S07 在課照班教我「逃」的造詞，讓我可以造詞。
S10	1.我今天上數學課時，我有表達我的意見，老師講的我有紀錄在課本上，這讓我複習時更有幫助。 2.我今天要交的作業找不到，後來我找到了，我覺得我沒有按照老師給的七步驟做。 3.今天下課 S05 和 S02 來陪我打躲避球，謝謝他們讓我的下課玩得非常過癮。
S24	1.今天早上有把早餐吃完，就可以讓我跳舞更有力。 2.今天早上沒有認真打掃，所以我的窗戶很髒，下次要認真打掃。 3.今天 S06 吃飯的時候沒有講話，就可以不讓口水飛來飛去，這是我可以向他學習的地方。
S04	1.今天我一整天都準時做到體育器材管理員的工作，希望可以被選上。 2.今天我在補習班寫作業時，一直玩電子錶，所以被老師唸。下次不可以在寫作業十分心。 3.S16 今天和我一起擔任「一日體育器材室管理員」的任務，並和我一起整理器材室，謝謝他的幫忙。
S26	1.今天下午，我分餅乾給複習班的同學，讓同學更親近我了。 2.今天中午消毒水時，不小心噴到 S14，他要我向他道歉，因為他口氣不好，所以我沒有理他，讓他很生氣，下次我應該跟他道歉。 3.今天第三節下課，我跟 S24 說我的手腕受傷了，他馬上就過來看我的傷勢，讓我很開心，我也要向他一樣，多關心同學或朋友。
S22	1.我上個禮拜二考英文時，寫完後有很認真的檢查，所以這次英文考了一百分，很棒！ 2.我今天因為英文考得很好，所以老師在檢討時沒有認真聽，下次要多提醒自己要認真。 3.今天很熱，所以 S03 就熱心的借我他的電扇，他的大方值得讓人學習。

學生	說好話內容
S09	1.今天早修時，我有快速且安靜的做到位置上，讓我可以好好讀書。 2.早上因為太晚起床，所以太晚到校，沒辦法去掃地，讓校園變得不乾淨。 3.中午我借 S18 衛生紙，他有跟我說謝謝，我以後也要像他一樣有禮貌。
S29	1.今天我認真打掃，把每一個角落都掃乾淨，讓教室更乾淨。 2.今天下午六點我補習完後，就一直在玩，沒有先把功課做完，害我拖到很晚才寫完，我之後要先把功課做完，才可以去玩。 3.今天下午最後一節上綜合課前，我看到了 S07、S24 等在幫忙發功課，讓我覺得他們是會幫忙的小幫手，我也要努力的幫忙當個小幫手。
S12	1.我在英文課時，如同學在聊天或在玩，我就會小聲地提醒他，才能讓我們班變好。 2.我上健康課時，有一點想睡覺，所以有時候會不專心，讓老師又要再說一次。 3.S01 今天下課我跟他借球，他就很大方的借我，我想感謝他。

可以很明顯感受到學生透過引導單的練習，在這一循環中的說好話紀錄都變得更加具體，也能夠進一步去反思自己的行為所造成的影響，或是稱讚他人的原因。這樣子的調整，也讓教學者看到學生在思考及觀察方面有很大的進步。

四、看見天使的一面

教學者觀察班上每位孩子平時的行為表現或學習狀況，此一循環教學者調整自己的眼光，多去留意平日不需讓人擔心的學生，如此才能更全面性的看到每個學生持續在進步的表現。此次的表現紀錄如表 4-13：

表 4-13　看見天使的一面第二循環教師紀錄內容

姓名	日期	具體事蹟
S01	04/14	生服隊值勤完回教室拿書包時，會順手撿起地上的垃圾，維持座位環境整潔。
S02	04/16	課照班下課休息時，回來教室和老師分享了毛毛蟲的謎語笑話，讓人很開心。
S03	04/25	國語課討論架構時，會主動舉手說出想法，並且協助同學修改成通順的句子。
S04	04/14	下課時間能協助老師到其它班去找其他老師填寫資料，非常的熱心且認真。
S05	04/18	幫忙發中午的水果，延後了自己的吃飯時間，但都沒有抱怨，仍然努力完成。
S06	04/29	下課時專注的在座位上閱讀小說，還會來跟老師分享，讓人感受到閱讀的樂趣。

姓名	日期	具體事蹟
S07	04/16	打掃廁所時，能主動拿將每個便廁刷乾淨，那蹲在地上認真工作的樣子好帥。
S08	04/20	今天和同學因為下課遊戲發生衝突，能運用小天使的方式練習和對方解決。
S09	04/22	中午吃飯時，能有效率且自律的準備好一切，安靜的在座位邊吃飯邊看書。
S10	04/27	因擔任生服隊，所以早上的打掃時間無法打掃，會主動用下課時間去補掃。
S11	04/21	生活會討論時能主動發表想法，雖然本身音量較小，但仍很努力試著說清楚。
S12	04/24	上美勞課前，會主動提醒同學要帶哪些學用品，讓大家能順利上課。
S13	04/14	數學課討論時，能主動發現老師在黑板上寫錯的地方，非常的細心認真。
S14	04/24	和老師分享了自己對於臺中捷運的研究及想法，很佩服這樣的熱情與投入。
S15	04/22	個性非常大方幽默，下課時間拿著毛巾披在身上演戲舞動，讓大家都捧腹大笑。
S16	04/24	最近每天放學都能主動整理好書包，也沒有漏帶任何學用品或作業回家。
S17	04/16	今天閱讀課前因上一節的英文課有些情緒，但能自己試著調整，也平復得很快。
S18	04/17	作業時因字太亂被要求重寫兩三遍，雖然很麻煩，但仍盡力完成且不會拖延。
S19	04/15	主動分享每天回家後要練習五題數學，這樣積極認真的態度讓人很喜歡。
S20	04/27	每天的作業都寫得非常整齊漂亮，讓老師改作業的時候都覺得是種享受。
S21	04/27	寫小日記的時候，能加入大量的上課補充成語，努力的學以致用，非常厲害。
S22	04/13	打掃時能用消毒水仔細的將每個角落拖過一遍，看到還有垃圾時也會幫忙撿起。
S23	04/24	同學生病不舒服時，能陪在他旁邊，並幫忙照顧同學的需求，非常溫暖的舉動。
S24	04/29	下課時間看到有同學沒事做時，會主動分享自己的史萊姆跟同學一起玩。
S25	04/20	上課遲到時，會主動來向老師致歉並且說明原因，非常負責任且有禮貌的行為。
S26	04/21	下午打木球時，會開始給自己鼓勵說「我一定要打進」，變得更正向積極囉。
S27	04/23	國語課討論造句短文時，能專心的聆聽將同學發表過的再複述一遍，很厲害。
S28	04/23	同學因中午有其它外務不能做值日生的工作，能主動幫忙，並且做得很認真。
S29	04/21	舞蹈社團結束回來後，會主動去辦公室幫忙領取班級信箱裡的資料，很熱心。

在上一循環中，有幾位同學是教學者到了最後才留意到期具體優良事蹟，這循環經過調整後，教學者重新察覺自己看待學生的角度，已大致能順利寫下每位同學的具體事蹟。

五、天使小卡

根據教學者所記錄的「看見天使的一面」，在前幾天便先向家長預告此活動，並邀請家長一起觀察學生平日在家的優良表現，具體的寫在天使小卡上給學生鼓勵。教學者持續於課堂上公開讚美班上每一位孩子，也再引導學生寫下給家長的天使小卡。相關天使小卡內容整理如表 4-14：

表 4-14　天使小卡第二循環親子內容

學生	家長寫的天使小卡	學生寫的天使小卡
S28	最近在學校掃廁所，會想要讓公共空間的空氣保持清新，所以還會拜託爸爸幫他收咖啡渣以及帶除臭劑去噴，可以替大家著想真的很不錯喔！	謝謝媽媽爸爸幫我收咖啡渣，還有謝謝您們教我和哥哥功課跟做一大堆家，幫我們做早餐、晚餐。謝謝您們從我出生到現在把我養大，想想花費一定很多。
S23	1.看見妹妹錯誤行為能主動指導修正並為其解釋觀念。 2.能把家中所使用物品放回定位。 3.主動幫忙至管理室收取掛號及快遞物品。	1.謝謝爸爸洗碗和陪我玩。 2.謝謝媽媽努力上班。 3.謝謝爸媽讓我吃好吃的和讓我出國。
S08	他一向貼心，只是近日發現他心煩氣躁時回話就會口氣差，跟他說媽媽也辛苦工作一天，不想被壞情緒影響心情，他慢慢就有修正，還會提醒姐姐媽媽很累，不要吵！美語補習班要複習的功課也會主動完成，很棒！希望他越來越自動自發，改掉急躁的脾氣！	最近會一直和姐姐吵架，然後我要去用姐姐的時候他就會大叫，可是媽媽會很有耐心的說：「很晚了，不要大叫。」媽媽平常就很累了，我應該多多包容姊姊，面得他又讓媽媽操心，我也不應該一直和他吵架。
S04	媽咪看見你每天關心國家防疫的進度，有種早熟的美感，會關心媽咪在醫院上班，有沒有做好防疫措施，甚至說疫情太嚴重了，媽咪離職留在家裡才安全。	媽媽我有看到您寫的天使小卡，內容寫到您說我很關心國家的防疫大事！我也發現我這段間常常發「神經」，可能因為早上的天氣太熱，所以我才會很不爽，因為只要一熱，我整個人就會不舒服。謝謝媽媽每天都關心我，我以後會更乖，讓你不生氣。
S09	孩子一直是家裡的開心果，有隨時令人捧腹大笑的功力。之前因在家族中排行最小，偶爾撒嬌耍賴，但最近越來越懂事，也會主動幫忙做家事，是爸媽的開心果，也是貼心寶貝。	我非常感謝家人，媽媽是幼兒園園長，早上就要照顧很多小孩了，回到家還要照顧我和哥哥。爸爸是賣房子的，雖然這次的疫情讓房子賣得不太好，但爸爸也還是一直努力，還有哥哥……很棒，謝謝家人，沒有你們就沒有今天的我，祝你們萬福金安、壽比南山。
S13	孩子剛回到家都已經七點多，還是會先洗碗、洗澡，把事情做完才去看電視。有幾次買晚餐回來，跟他說先吃晚餐，等等再去做其他事情，他還是堅持做完，再坐下來看電視吃晚餐，希望他這習慣一直保持下去。	謝謝媽媽每天早上很早就起床上班，也謝謝爸爸有時候我睡過頭的時候，會先幫我買早餐再出門工作。

對於給孩子們的天使小卡，透過這循環的提早預告，家長們多能具體寫下學生近日在家的美好表現，這樣的互動不僅是增進親子之間的交流，也讓教學者在班上跟同學分享時，同儕之間能更明確感受到彼此的優點，進而也在班級中營造中一股良善循環的氛圍。

六、小天使與小惡魔

透過上一階段的前導課程，這一循環中教學者已能將這樣的想法帶進平日學生的問題處理上，所以教學者會透過不斷的詢問學生小天使的想法，或是引導期思考對方的想法，進而讓學生能熟悉此想法模式的運用方法。

(一)從互相批評中找出解決問題的辦法

除了在生活會中討論，當有學生需要教學者處理衝突時，教學者也會嘗試把這樣的想法帶入，讓學生練習以這樣的方式釐清彼此的想法。在某次掃地時間，S10 因為窗戶被潑濕後，又聽到 S14 說「關我屁事」，因此來請教學者幫忙，而雙方在一開始都是呈現互相「批評」的態度。

S10：剛剛 S12 用水潑我，然後 S14 就說「關我屁事」

S14：我沒有說，是 S10 一直用垃圾桶的蓋子弄我，還一直說我把蓋子弄髒。

S10：S14 就一直用腳踢垃圾桶的蓋子。(小 1090414-02)

教學者請雙方試著以小天使的方式來思考，先想一想自己造成他人不舒服的地方，再表達對方讓你不舒服的事情。

S10：剛剛 S12 可能不小心就水潑到我，然後我聽到 S14 說「關我屁事」，所以就一直用垃圾桶的蓋子弄他，讓他很不舒服，所以他就用水潑我，結果潑到窗戶和 S22。

S14：我剛剛用水潑 S10，還潑到窗戶和 S22，讓他們很不舒服。因為前面 S10 拿垃圾桶的蓋子弄我讓我很不舒服。(小 1090414-02)

雙方表達完畢後，教學者引導雙方試著自己向對方問清楚原因，並試著解決。

S14：為什麼你要弄我蓋子？

S10：因為你說「關我屁事」。

S14：因為一開始 S12 潑水弄到你，我以為你要說是我，所以我才說「關我屁事」。

師：那你們知道彼此的想法了嗎？那現在可以怎麼做呢？

S10：對不起，我剛剛不應該拿垃圾桶的蓋子弄你。

S14：對不起，我不應該直接對你說「關我屁事」。(小 1090414-02)

雙方透過這樣的思考練習，順利的解決原先的衝突與對立。教學者詢問兩人意願後，在下一節課請兩位和全班分享他們原先的「小惡魔」想法，同時如何轉變成「小天使」的想法，讓全班同學去感受當中差異。

S19：小天使會試著去思考他人的感覺。

S28：小惡魔會一直怪別人。

S26：小天使會去面對自己的錯誤。(小 1090414-02)

(二)從互相抱怨到互相退讓

這樣的思考方式也在上課中帶著學生練習過。某一次數學課時，S16 和 S17 因座位安排於前後，兩人因為座位靠太近而起了爭執，S16 因不舒服所以舉手向教學者求救，並抱怨 S17，而 S17 也只是否認，雙方無法達到共識。

S16：老師！S17(坐後面)一直用手弄我餐袋(掛在椅子上)。

S17：我又沒有用你。(小 1090423-03)

教學者請雙方換個說法，但一開始兩人仍舊持續原本的對方方式，經由隔壁同學的提醒後，兩人思考了一陣子，做出了適當的回應，也解決了問題。

S16：喔，可能我椅子坐得太後面了(將椅子往前挪)。

S17：(隔 3 秒)，可能我趴著，手伸太長碰到了(起身坐好)。(小 1090423-03)

這兩次的小天使與小惡魔互動，除了當事者的學習之外，也讓全班學生都共同參與了其思考轉變的過程，這樣即便是沒有發生衝突的同學也能有實際運用並觀察的經驗，也讓全班有共同的目標一起練習此思考模式。

七、生活會

此循環的生活會中，除了持續利用學生生活當中的實際例子進行討論之外，教學者也安排了一場以「角色扮演」形式所進行的生活會，一方面希望提高學生

參與的興趣，一方面也希望學生能透過這樣的扮演方式去親自感受到言語霸凌的威力，進而懂得在真實生活當中去避免犯下相同的錯誤。

(一)第一場生活會：如何減少言語霸凌？

因觀察到部分學生與同儕的互動方式很喜歡以「嗆聲」的方式來解決衝突，同時可能只為了宣洩自己的情緒，而以情緒性的字眼攻擊他人。因此教學者配合近日的新聞重點及學校生活提出三個情境，每一個情境中會邀請兩位學生上台扮演當事者，其餘同學則針對情境事件，直接向當事者表達想法。待全班表達完畢後，當事者將告訴大家教學者事前提供的背後原因，並向全班同學表達感受。

情境一：兩名自國外返台的民眾，入境時發現確診新冠肺炎，使臺灣的確診人數增加。

面對此情境，大多同學的回應是「批評」、「嗆聲」，甚至部分以情緒性字眼表達感受。

S14：叫你們不要出國了還出國，是找死嗎？自己確診還可能傳染給別人。

生：出國是找死嗎？你不知道大家防疫得很辛苦嗎？你們不要再回來了！

S05：明明知道疫情嚴重了，還要出去玩！

生：你們乾脆待在家裡死了就算了。

生：厚！又有人確診了！

生：你們兩個有病是不是啊！

S03：到現在還在出國，你們兩個找死啊！

生：你們為什麼要回臺灣？讓我們臺灣變得更危險。

生：你們兩個幹嘛回來？煩死了！

S28：疫情期間趴趴走是要罰錢的，你們付得起嗎？

生：你們兩個很可惡欸，為什麼要害臺灣！(生 1090406-04)

少數幾位同學則採較中立的態度來表達對這件事的感受。

生：希望你們兩個不要傳染給別人。

生：還好有發現。

生：怎麼又有人確診了好可怕。

S15：飛機上面應該有其他類似症狀的人吧！

生：希望可以控制下來，不要讓我們被傳染。(生 1090406-04)

聽完班上同學的想法後，當事者向同學表達其背後原因及想法。

S16：我心情覺得有點悶，因為我在國外的家人過世，所以我必須出國參與家人的後事。

S10：聽完我覺得還好。因為我的公司面臨倒閉危機，有上萬名員工等著他去安頓照顧。(生 1090406-04)

在全班聽完原因後，教學者未做其餘引導，希望能讓同學能自行去感受這場生活會所欲討論的重點。教學者僅詢問聽完原因後，是否有同學想改變原本一開始的說法，全班當中有 21 人舉手。

情境二：一名店員在結帳時一直失誤還算錯價錢，導致結帳人群大排長龍。

在情境二中還是有部分同學習慣先以「嗆聲」方式來回應，一來是因為它們習慣了這樣的思考方式，二來是這樣對他們來說比較好玩。

生：你們兩個是北七喔？算數學都不會算。

生：無言耶。

生：算錯就算錯，還不算便宜一點！我要跟客服檢舉你！

生：你是烏龜喔？小心我告訴你老闆！

生：會不會算數學啊？別人都在等了！

生：你是在哈囉？對不起你的數學老師，你是在幹什麼？(生 1090406-04)

和情境一相比起來，大多數同學開始用較和緩的方式來表達感受，甚至式能鼓勵他人。教學者認為其中原因一部分是因為經過情境一的練習，一部分則是因為教學者在先前已分享過類似情況的真實案例故事，因此同學也較能在這個情境當中去體會他人的立場。

生：你要加油，不要讓排隊的隊伍大排長龍。

生：這位店員，請你快一點！

生：你是新來的吧？慢慢來就好，要不然更會算錯錢。

生：慢慢來吧，我沒有關係。

生：不要急啦，不然會算錯很多次。

生：沒關係，慢慢來，我們會等你的！

生：可以慢慢來，不用那麼急。

生：加油，再練習一下，下次一定會更好。

生：不想等的人就去旁邊的櫃台結帳。

生：你應該仔細一點的。(生 1090406-04)

聽完班上同學的想法後，當事者向同學表達其背後原因及想法。

S08：聽完覺得很難過，覺得我被冤枉了。因為今天第一天上班，而且老闆都沒有教我，所以我什麼都不會。

S23：有一些很直接的說話方式會讓我很不舒服。今天家裡的長輩去開刀了，到現在都還不知道手術結果如何，讓我很緊張。(生 1090406-04)

這一輪當中，大部分同學都認為不需修改其第一遍的回應，但這一輪的兩位當事者，較第一輪當事者能表達其感受，也能讓全班同學感受到自己的評論對他人造成的影響。

情境三：籃球比賽時有同學一直投不進，導致全班比賽成績不理想。

相較於前兩輪的回應，這一輪只剩下三位同學使用較激烈的言論去表達。

生：你投不進的話就多練習啊，不然會拖累我們耶！

生：就叫你們下課去練習不練習，害我們沒辦法贏別班。

生：一樣對你們無言。(生 1090406-04)

其餘同學在情境三中，皆以關心及鼓勵同學的立場回出發表去回應，教學者認為其中一部份原因是因為這次的情境是他們生活中會遇到的，因此他們比較不會有用「酸民」心態在網路上叫囂的那種情緒；同時透過前兩輪的操作，他們已能感受到這一場生活會希望他們練習的內容。

生：沒關係，慢慢來，不要緊張。

生：多練習，讓我們一起加油。

生：沒關係，失敗為成功之母。

生：先吸一口氣，再繼續投。

生：加油，不要放棄。

生：快點快點，加油！

生：進球，進球，進球！

生：拿到球後，慢慢來，瞄準再投。

生：沒關係，我也投不進。

生：我們還有時間。

生：加油，再練習一下，一定會更好。

生：你怎麼了？是不是不舒服？要去保健室嗎？(生 1090406-04)

聽完班上同學的想法後，當事者向同學表達其背後原因及想法。

S04：就那一兩句說我會拖累大家的讓我很不舒服。因為我每天回家練習兩個小時，但是上場時太緊張投不進。

S28：大家都很鼓勵我，所以我蠻開心的。因為我早上跌倒了腳很痛，忍著腳痛上場所以一直投不進。(生 1090406-04)

最後，教學者藉由一部泰國的影片，跟全班同學一起討論，為今天的生活會做出下面的結論：

1.在未全盤瞭解事情狀況時，請勿以偏頗的言論攻擊他人。

2.言語是有殺傷力的，不論是面對面的交談或網路互動，都應互相尊重，避免情緒性字眼及無意義之謾罵。

(二)第二場生活會：從跳繩比賽的檢討中練習反省自我

今日早修時間學校舉行了班際跳繩比賽，比賽內容為各班派兩組同學跳大繩，每一組大繩需有 10 人在內同時一起跳，這是非常需要團隊合作的比賽，所以教學者利用比完賽的機會進行生活會，重點不是名次的好壞，而是希望讓學生學習如何檢討再進步。首先，教學者先請每一位同學發表對於這次跳繩比賽練習過程中的想法，而同學提出的檢討中，絕大部分都是關於跳繩成員的狀況：

S27：跳繩練習的時候有人因為被打倒就立刻去休息的話，會耽誤到一些時間。

S16：有人上場前沒有綁好鞋帶，鞋帶就會掉下來。

S24：有些人跳的時候，會往旁邊一直跳，就會越跳越歪，甩繩也不好甩。

S15：有些人在跳的時候會去抓繩子採繩子，就是已經卡住的時候還一直去抓繩子。

S26：因為我穿長褲的運動褲，所以在跳的時候繩子每次都會一直勾到我的褲子。

S05：有跳繩卡到之後，還會跑到跳繩旁邊，讓甩繩的沒有辦法好好的繼續甩。

S11：我在甩繩的時候，看到裡面的 10 個人會越跳越歪，或是跑出去，我就沒辦法甩了。

S25：我前面的人會一直往後跳，然後我就只能往後，就會撞到後面的人。

S02：繩子已經要甩了，結果站在裡面的人還會突然跑出去又跑進來，讓甩繩的沒辦法甩。

S21：休息時間很多人會在電風扇那邊休息，但體育老師說要集合的時候很多人卻都沒有過去集合。(生 1090414-05)

也有一些檢討是針對候補成員及啦啦隊：

S13：在練的時候，候補的人會在旁邊玩球，會覺得很不開心。

S04：有的時候啦啦隊只幫某一組加油，沒有兩邊都幫忙加油。

S10：啦啦隊裡不是每一個人都有在幫大家加油，會覺得有點不開心。

S22：體育老師請候補的要幫忙數幾下，但候補的都沒有認真幫忙數。(生 1090414-05)

少數同學針對甩繩的部分提出了檢討：

S01：就我跟 S04 甩繩的默契不好，一下快一下慢，讓大家不知道該怎麼跳。(生 1090414-05)

教學者請同學反思自己提出來的問題，自己是否也曾經犯過？同時詢問同學在提出上述問題時，是否心中早已有一個「犯錯的對象」？藉此引導學生去思考我們提出來的內容都是「他人沒有做好的地方」。並帶領同學去看到 S01 能夠懂得先反省自己，這樣的態度便是運用了小天使的想法。

S10：檢討自己會讓我覺得自責，檢討別人感覺是一種批評。

S18：檢討別人可能會讓對方不開心，檢討自己可能對方也會繼續罵我。

S26：因為比較難看到自己的缺點，所以比較難檢討自己；但要看到別人的缺點比較簡單。

S11：批評自己會很不開心，檢討別人的時候比較不會不舒服。(生 1090414-05)

檢討自己時容易會有盲點，而且很明顯就會覺得比較自責，甚至可能還會擔心別人會罵你，因此檢討自己就顯得比較困難；但是在檢討他人的時候，會讓自己有一種「自己好像比較沒有錯」的想法，就比較不會讓自己不舒服，因此這讓我們很容易習慣性的先去檢討他人，但卻也更容易造成彼此的衝突。教學者帶入班級經營活動中「說好話」的概念，我們要稱讚自己與他人，也要反省自己，但卻不需紀錄反省他人，原因就在於此。

教學者最後以當天早上的事情當例子：早上已經要準備開始跳繩比賽，但 S11 卻遲到，等 S11 到學校後，S06 就衝上去一直逼問 S11 為何遲到，因此在當下就被教學者大聲喝止。教學者請同學思考原因為何？為何 S06 會那麼激動的跟 S11 說話呢？

S06：因為我一直在說 S11 為什麼那麼晚來。

生：因為 S06 緊張，很急，覺得等一下怎麼比賽？

S03：因為 S06 要把所有的緊張焦慮都丟給 S11，這樣他才會舒服一點。(生 1090414-05)

教學者引導學生思考：若需要檢討他人，必須注意時間的正確性，並顧慮他人的感受，避免衍伸出更多的麻煩與衝突。最後，也為這場生活會做出以下結論：

1.檢討他人比較容易，但卻容易造成衝突。

2.我們容易疏忽「自我檢討」，因為這可能會讓自己不舒服，但卻是非常重要的「反省」。

(三)第三場生活會：引導學生察覺及省思自己的用字遣詞

近日有兩位學生分別來向教學者求助，表示班上有同學在私底下會說他是「渣男、渣女」，也聽過他們這樣子評論其他人，但這兩位學生不希望當面與對方討論，擔心會有其他後續的問題，因此教學者便以此進行一場生活會，也先瞭解對於學生們來說，「渣男」與「渣女」的定義到底是什麼？

S04：渣男是很花心的人。

S10：渣男就是喜歡很多女生的人。

S18：渣男就代表他有很多小三。

S28：渣男就是同時喜歡很多女生，然後又跟每個女生都說我只有喜歡你。

S26：渣男就是表面上他喜歡一個女生，但他其實不喜歡他，私底下又去找其他女生。(生 1090424-06)

瞭解了學生的對於這樣用法的定義後，接下來需要瞭解學生曾在什麼場合或地方看過這樣的詞彙。

S26：就是有時候可能在 FB 的時候，在跟同學聊天的時候會聽到。

S13：新聞，當明星跟明星結婚，然後可能又跑去跟別人在一起。(生 1090424-06)

因為網路媒體的發達，再加上為了吸引點閱率，因此當遇到這一類型的新聞時，總可以看到許多這樣聳動的標題，大肆的使用著「渣」這個詞彙，也導致學生會在無形中學習了這樣的用法，同時也會輕易的在生活中使用出來。因此接下來教學者帶領學生釐清，當自己在使用這個詞彙形容周遭同學時，可能是出於什麼原因？

S10：他真的很渣。

S01：就只是開個玩笑而已。

S17：討厭他。(生 1090424-06)

教學者繼續帶領學生逐一思考這三個原因。從同學的討論中得知，周遭同學並沒有人真的符合前段討論中大家對於「渣」的定義，也就是說，當同學之間用「渣男、渣女」在評論他人的時候，多半是出自「開玩笑」和「討厭對方」這兩個原因。接著我們換個立場來思考，若是我們因為「開玩笑」而這樣評論他人，對方會有什麼想法？

S29：很不舒服。

S27：會什麼要這樣說我？

S07：不開心。

S14：不舒服的感覺。

S15：我覺得我還可以接受。

S26：就會覺得很莫名其妙啊，為什麼要這樣講？

S17：無所謂啊，就想說你們在叫誰啊？

S05：就覺得他們很沒禮貌！(生 1090424-06)

大部分的同學能感受的到這樣的「玩笑」並不好笑，也就是說這並不是一個罵他人「渣」的適當原因。至於剩下的最後一個原因：討論對方，同學也能感受到被罵的那一方的情緒。

S03：生氣。

S23：還好，幹嘛理他！

S21：不開心。

S10：很不爽。(生 1090424-06)

生活會的最後，教學者請同學思考：「我們明明知道對方會生氣和難過，那

為什麼還要選擇用這樣的方式去欺負同學呢？」並提醒同學，當我們討厭一個人的時候，我們可以罵他的缺點，可以讓對方知道他具體做不好的事情，這樣子我們除了發洩自己的情緒之外，我們還能幫助對方去改進，反之，若只是用一些強烈字眼一直在罵對方，那並不能夠幫助對方成為更好的人，同時也讓你成為一個不好的人。並希望同學能好好的反思，為自己曾經犯過類似的錯誤好好彌補。這場生活會得出的兩個結論如下：

1.學習去判斷網路及媒體的言語用詞，避免學習到不適當的表達方式。

2.可以不喜歡一個人，但不能因此就用情緒性的嬉鬧的字眼攻擊對方。

此循環中的生活會，教學者採用了「角色扮演」的方式進行討論，確實引起了全班同學的興趣，但在某部分來說喧鬧效果也強壓著於教育效果，這也讓教學者帶領起來顯得較辛苦。因此後續循環的生活會中，仍應有別於學生生活情境案例的討論內容，但在題材及方式的選擇上，教學者則需多費心規劃。而另外兩場生活案例的討論中，也可以感受到學生開始能進行更加客觀中立的判斷，減少了在上一循環中可能產生的批評現象，也讓整場生活會在師生互動良好的情況上盡情討論。

八、親師校園生活分享

每週五放學後，教學者持續透過班級 Line 群組和家長分享本週班級活動、學生學習情形、同儕互動或教學者觀察之現象，雖然上個循環中家長們多以貼圖呈現，但此活動對教學者來說仍有繼續實行的價值，所以教學者便更加謹慎分享的內容及敘述方式，期待能達到親師互動溝通的效果。

(一)1090410 教師分享內容：

前兩天和孩子開了一場「生活會」，希望藉由討論一些生活中的事情，讓他們在各方面成為一個更棒的人！

近年來網路媒體發達，但相對的孩子們也很容易受到「酸民」或「鍵盤魔人」的文化影響，因此我準備了三個情境與孩子討論：

1.民眾自國外返台後確診感染肺炎。

2.家樂福結帳時店員一直算錯錢。

3.籃球比賽時同學一直投不進。

有些孩子在面對這樣的情境時第一反應便是大罵對方，甚至以嗆爆對方為樂，但當我們瞭解事情真相時，我們一時衝動說出的話語可能都深深的傷害著對方，輕則引發衝突，重則成為言語霸凌。

討論最後我分享了一段泰國廣告的影片，希望孩子在面對事情時，都能瞭解事情全貌後再來做評斷，畢竟責備批評不會讓這個世界進步，給這個社會多一些包容，我們才能感受到彼此的愛喔！

(二)1090410 家長回應內容：

S09-P：謝謝老師的用心教導。(親 1090410-S09-P)

S07-P：非常感謝老師的用心分享！眼見不一定為實！(親 1090410-S07-P)

S24-P：感謝老師的用心。(親 1090410-S24-P)

S16-P：老師謝謝。(親 1090410-S16-P)

S19-P：謝謝老師。(親 1090410-S19-P)

(三)1090417 教師分享內容：

最近為了防範疫情，假日時孩子容易因為長時間待在家而覺得無聊，所以本週有一項「模仿名畫」的活動邀請您跟孩子一起來玩一玩喔！

配合國語課本四到七課的「藝術天地」主題，請孩子上網找一張感興趣的世界名畫（請盡量以名畫為主，或者選擇電影戲劇海報或歷史經典照片也行），仔細觀察畫中的人物、物品、背景及構圖，運用家中物品試著模仿出一樣的畫面並拍照喔！

完成的照片及原本的名畫照片您可以選擇在群組中上傳繳交，或是私下傳給我都可以喔！下禮拜會和班上共同分享，並票選出最精彩的模仿照片。

相關內容可以參考下面的連結圖片及影片，期待各位和孩子一起玩出一個開心的週末喔！

(四)1090417 家長回應內容：6 個「OK」貼圖。

(五)1090424 教師分享內容：

今天孩子透過視訊的方式採訪了考古學家盧柔君姐姐，姐姐透過簡報及照片讓孩子深入瞭解考古學家平日的工作內容，也回答了孩子們對於考古這項工作內容的疑問。不論是挖掘時遇到的困難或是趣事，或是如何判斷挖掘出來的遺跡，我想孩子們今天都是收穫滿滿的。看到許多孩子在採訪時都認真的在做紀錄，相信他們一定有許多心得能跟你們分享喔！

另外，今天也發下昨日小考的數 A 卷，這張考卷因為比較難，需要孩子花更多的心力去思考，因此全班平均只有 66 分。不過雖然如此，其實考卷當中都是運用課本中的基本觀念即可解題的，所以我希望孩子回家後能配合我們整理在空白本上的數學重點，再重新思考計算一次，下禮拜我也會再針對較難提醒進行解說，請各位放心。

當然我們也可以趁此機會，檢視孩子平時的學習態度及習慣，希望他們在下週二三的期中考都能有順利的表現喔！謝謝你們！

(六)1090424 家長回應：8 個「OK」貼圖。

(七)1090501 教師分享內容：

前兩天考完了期中評量，我發現孩子很愛來問「我考幾分？」或是「我考得好嗎？」所以我也花了一些時間和孩子討論什麼叫做「考得好」。我想我們當然會因為分數高而開心，也因為分數低而難過，但若孩子對於學習的心態只侷限在分數的追求，那是有點可惜的。這兩天已陸續發下各科考卷，希望孩子在課堂檢討過後，回去能重新自己訂正一遍，釐清所有錯誤的題目，我想那這張考卷將會對於孩子的學習更有意義喔！

許多孩子一直以來都很少、甚至沒有遲交作業，這是很了不起的表現，請他們照著原本的方式繼續努力保持下去。但有部分孩子遲交情形比較頻繁，因此我今天今天發下了一張「作業繳交步驟」通知單，希望孩子能重新省思自己對於寫作業所抱持的態度，同時能試著依照步驟去完成這些該做的基本責任喔！

上一次的視訊課程測試大致順利，教育局訂於下週二(5/5)晚上 8 點進行全市共同測試，屆時也可能會有相關承辦人員或長官進入班級共同演練，請家長一樣預先幫孩子準備好相關視訊設備，若因補習或其他事務無法參與的孩子，也請事先讓我知道一聲喔！

新冠肺炎今日再次 0 確診！！！連續 6 日的零確診的確大大鼓舞了我們，這也是所有人一起努力的成果！趁著週末好天氣不妨出去走透透氣，但該有的防疫措施還是別忘記，我們再一起努力一下下！

(八)1090501 家長回應內容：15 個「謝謝」貼圖。

在這一循環中，雖然家長仍多以貼圖回應，但教學著透過同時相對思考也能瞭解到這樣的現象其實也代表著家長對教學者的信任及放心。除此之外，也有家長會透過私下 line 的方式與教學者進行互動。因此，以通訊軟體與家長們進行溝通，的確還是能有其正向的互動及交流的空間。

九、第二循環小結

在這一循環當中，親師生的互動開始更加熱絡，從撲克牌獎勵開始，因為有了「小紅」牌，讓全班時時處在「被獎勵」的情境中，當然也有因為錯事而抽黑牌的學生，但同時也成為全班的警惕，讓大家更積極的往好的方面努力。而在後續的生活會、小天使與小惡魔思考模式中，學生也都開始更能主動發表自己的想法，甚至有學生能提出對於班級經營活動的修正意見，這些都是教學者所樂見的。

同時學生也能透過「說好話」的引導，開始練習去觀察他人與自己，而教學者每天也從學生們紀錄的內容得到許多回饋與反思，能感受到學生正因為這樣的練習而產生的一股正向積極的力量。而親師之間除了校園生活分享之外，也因為教學上的不同活動內容而有了更多的互動與交流，有家長甚至表示因為這些班級活動讓自己也玩得很開心。

整體來說，這一循環的執行期有點像是從上一循環的「蜜月期」發展到了「熱絡期」，也讓教學者對於下一循環的執行充滿期待與動力。**參、第三循環實施**

歷程

這一循環中持續修正上一循環的反思結果後進行實施，這循環也會配合即將學期末的期程進行「給老師的成績單」，共計進行九種活動，歷程如下：

一、撲克牌集點

此循環的撲克牌集點經由與科任老師的討論之後，修正加入「科任老師評分表」，每節科任課下課時，可由科任老師一當節表現進行 1 到 5 分的評分。各堂科任課累積達 30 分，則全班可以抽紅牌一張。另外，根據上一循環學生的回饋內容，獎勵中的「三張紅牌免費抽」較沒意義，因為那等於是拿「同花順」來換「三張沒照順序的紅牌」，因此先暫時移除此獎勵；此外，為配合防疫措施，目前中午用餐時全班都將以隔板隔開彼此，這樣的隔板剛好會擋住學生的視線，因此也暫時先將「午餐電影任你挑」移除。本循環的獎勵情形如表 4-15：

表 4-15　撲克牌集點第三循環學生獎勵情形

序號	姓名	獎項內容
01	S28	悠閒下午茶時光(自選)
02	S14	一項作業不用寫
03	S21	免死金牌不處罰
04	S12	免死金牌不處罰
05	S09	聽寫題目搶先看
06	S07	任選好書送給你
07	S07	免做兩次值日生
08	S21	聽寫題目搶先看
09	S27	三張黑牌抵銷卡
10	S24	免死金牌不處罰
11	S02	三張黑牌抵銷卡
12	S05	午休電腦使用券

本循環有一位同學集點集滿「一條龍」任選獎勵一份，看得出來這樣的獎勵對於學生來說的確有吸引力，因此讓學生能如此努力的集點，也因為「抽牌」的刺激感，所以讓學生更加投入此獎勵活動。

二、趕跑壞情緒

此一循環中，教學者一樣持續會引導學生認識情緒，並練習以適當的方式排解負面情緒。但因學生已熟悉此活動的方式，故教學者便不再多做示範，讓學生自由選擇調適情緒的方式。本循環學生抽取正向卡的內容整理如表 4-16：

表 4-16　趕跑壞情緒第三循環學生抽牌情形

學生	造成情緒之事件	正向卡內容
S10	覺得自己很努力了，但常常還是會考不好，因而被爸媽責罵處罰。也覺得自己跑步有變快了，但玩鬼抓人的時候還是會抓不到人。這樣的狀況讓自己覺得很難過，也很無力。	築夢踏實，一步一腳印，千萬不要低估自己。
S13	剛剛準備吃飯，在整理桌子的時候，不小心將鉛筆盒弄掉到地上，雖然筆沒有壞，但心情很差，因為那是剛買多久，很喜歡的鉛筆盒。	凡是想開一點，別被他人影響，讓自己一次比一次好。
S17	教學者詢問為何有時會有想放棄，或是不想面對挑戰的情況。學生回想起以前曾跟別的老師有不愉快的相處經驗，當時的他很自卑，覺得自己什麼都做不好。所以現在當遇到困難時，常都會想起那段讓他備感壓力的過去。	築夢踏實，一步一腳印，千萬不要低估自己。
S02	數練沒帶被處罰後，覺得難過又生氣，各種複雜的情緒在心中無法排解，也無法順利向他人表達。	勇敢動起來，自己的未來要自己創造。
S16	常常不想要寫作業，但不寫之後就越累積越多，結果導致爸爸和老師都生氣，自己也會被處罰，但處罰完想到又要補寫一堆功課就覺得很痛苦。	用正向樂觀的心面對世界，才有可能一帆風順。

這幾位前來抽取正向牌的同學，有的是在跟老師處理完問題後，老師主動詢問是否有意願抽牌而抽的，雖然並非學生主動，但也因為這樣的班經活動，能夠緩和師生原本處理問題時的緊張感，並能讓師生的對話有了一個正向的收尾。

其餘主動前來抽牌的同學，都表示了對老師的信任，因此願意表露心中的負向情緒，並和老師交流討論。也有同學是上個循環已抽過牌的，代表這樣的方式對其有幫助，也讓該位同學願意繼續嘗試。不過整體來說，抽牌的同學在全班中算是少數，這樣的活動對於全班的影響可能較小。

三、說好話

進行這一循環的說好話前，教學者先引導學生針對「反省自己」的部分整理寫出「四月份說好話總整理」，協助學生察覺自己在這一部分是否可以有更多面向的觀察。經整理過後，學生回應如表 4-17：

表 4-17　第二循環說好話總整理

學生	反省最多的內容	反省次數	反省最多次的原因
S04	常常一直在聊天	10	因為我很愛聊天。
S26	賴床	6	因為常常前一天都太晚睡
S01	常常忘記做該做的事	12	沒做到該做的事。
S20	上課不認真	8	因為上課常常分心，所以我努力改正自己。
S27	寫功課一直東摸摸西摸摸，沒有認真	6	寫功課常常被其他東西吸引，沒辦法認真。
S16	沒帶功課	7	沒有檢查。
S19	課堂和中午吃飯都有講話	7	太無聊，想講話。
S14	沒帶東西	8	沒有檢查書包和鉛筆盒

可以看出在一個月約 20 次的說好話中，有學生幾乎一半都在反省相同的事情，這可代表學生總是只反省這一件事而忽略其他層面，也可代表學生在反省過後的改善狀況仍需再改進。而此循環中，學生的說好話紀錄如表 4-18：

表 4-18　說好話第三循環學生紀錄內容

學生	說好話內容
S07	1.在上完電腦課時，有準時回來做懲罰，讓老師不會生氣。 2.在課照班拿水潑 S06，讓他褲子濕掉，下次我不行亂撥水。 3.在課照班潑 S06 水，但他沒有生氣，這讓我們不會吵架，我也要學習。
S21	1.今天中午 S25 人不舒服，我陪他去保健室，讓他不是自己一個人。 2.電腦課沒認真聽老師說話，除了不尊重老師，還不知程式要怎麼用。 3.電腦課 S02 教我用程式，讓我不會被老師罵。
S11	1.補上星期補習班請假的功課很累，但我完全沒有抱怨，這樣能增加耐心。 2.昨天晚上因為週末很散漫，因此把睡覺時間拖到很晚，我可以設鬧鐘提醒自己該睡覺了。 3.S19 提醒我要讓社會老師打分數，這樣我們就能早點抽紅牌。

學生	說好話內容
S25	1.今天早上我有準時起床，並且準時到校打掃，然後跟同學一起打掃，讓女廁地板沒垃圾，也香香的。 2.上星期二、三的功課從上星期四、五、六、日都沒寫完，下次如果還有沒寫、沒訂正的功課要在前一天完成。 3.季平到安親班時很專心的寫完功課，且數學只錯沒寫答，讓覺得他很努力的寫功課。
S16	1.今天下午第二節我幫 S18 撿垃圾，讓他更方便。 2.今天我國語課時，上課分心在看黑板，下次要更注意。 3.今天中午 S13 教我數學，讓我更方便。
S01	1.我整天都有幫忙發簿本，讓大家可以馬上訂正。 2.我數卷第一題忘了換算，讓我很煩惱，下次要小心的看題目寫什麼單位。 3.S07 在課照班分我餅乾吃，我也要像他一樣熱愛分享。
S24	1.今天去上舞蹈時有跟老師說，可讓老師知道我人在哪裡。。 2.今天早餐沒吃完，因為動作太慢，下次要動作快。 3.今天 S26 去幫 S25 裝水，幫助同學，這是我可向他學習的。
S17	1.我陪 S05 玩象棋，讓他不會無聊。 2.下課在走廊奔跑，讓我差點被撞，記得下次一定要用走的。 3.S02 教我如何轉魔方，讓我會轉魔方。
S18	1.我今天有把功課全部帶回，讓我可以寫完功課。 2.我昨天因為沒簽名數卷，讓我整天不能下課，下次要記得簽。 3.S13 今天有交齊全部的功課，讓他整天可以下課。
S03	1.今天每節下課都沒沒有在走廊奔跑，我會繼續保持下去。 2.今天電腦課結束後，因為沒有聽到預備鐘聲，所以上課遲到，我明天會改進。 3.S22 因為上禮拜五沒來，所以有很多功課沒有寫，但是他整個早修都在認真補作業，是很棒的學習態度。

透過「說好話總整理」，讓學生開始去反思自己在觀察自己時是否過於侷限，也讓同學開始試著去觀察自己的不同面向，並透過說好話的三點內容持續學習及改進。惟這樣班經活動進行到第三循環後，教學者每日在查看學生的紀錄時，雖然同學都瞭解努力的方向，但似乎有些同學開始較顯得疲乏，因此還是不自覺得寫出一樣的內容或是不夠具體，對於學生來說可能失去「活動」的樂趣，而僅像是一項「作業」，也會讓教學者感到有點「敷衍了事」，因此進入第三循環的「說好話」應該可以重新計畫後再執行的。

四、看見天使的一面

教學者持續記錄每個學生的具體優良表現，因上一循環練習去調整自己觀察每一個學生的角度，因此這一循環紀錄的更加順利。相關的紀錄內容如表 4-19：

表 4-19　看見天使的一面第三循環教師紀錄內容

姓名	日期	具體事蹟
S01	05/19	在進行「跳繩生活會時」，能以小天使的想法檢討反省自己可以更好的地方。
S02	05/21	數學課會積極思考討論，提出 100%-55%=45%能不能寫成 100-55=45(%)
S03	05/28	教室後方有楷融破碎的美勞作品材料，能在期限內將後方整理乾淨。
S04	05/22	數學課結束時，能主動向老師分享討論後續的課程是否跟「等量原理」有關。
S05	05/22	看見桌上有數學課活動喝完的空飲料瓶，會主動協助幫忙清洗回收。
S06	05/28	科任課時桌上的玻璃瓶不小心打破，會主動清掃整理，解決問題後並告知老師。
S07	05/21	國語課時，能感受到「空濛」的意思是山林中帶著霧氣，並主動分享。
S08	05/19	跳繩比賽因有同學未到，能勇於接受挑戰，上場為班級爭取榮耀。
S09	05/13	「山豬大學」表演中，當同學換場時，能很機靈的立刻幫忙安排道具及桌子。
S10	05/21	主動分享曾在某首歌裡聽過課本中的語詞，表示可以運用在期末的歌詞大挑戰。
S11	05/15	盛飯時，看到桌上有同學不小心遺落的飯粒，會順手協助幫忙清潔。
S12	05/26	上課時能主動提醒同學保持安靜，並能慢慢調整自己提醒他人的口氣及音量。
S13	05/22	討論下課活動時，能主動反思需改進的地方，說出「自己在走奔跑造成他人困擾。」
S14	05/18	數學課時，明確說出「比率」的概念與「機率」有部分程度上的關聯。
S15	05/21	看到周遭同學地板上有垃圾時會主動提醒，同時也能熱心的直接幫忙撿起。
S16	05/18	勇敢主動自願擔任在校生致詞，並在每次練習時積極主動參與。
S17	05/18	科任課回來後，主動協助將餐桶抬至桌上，並且很有效率的就定位安靜用餐。
S18	05/20	國語課討論 L10 的架構時，能很有效率的在課堂上完成，並配合課文畫了插圖。
S19	05/25	智高活動時，能主動協助小組找尋缺少的零件，加快小組的完成速度。
S20	05/14	測量體積活動時因小組無法合作，引導後能勇敢表達出他人行為帶給自己的困擾。
S21	05/21	今天下午看到講桌上有許多作業簿，會主動協助幫忙發給大家。

姓名	日期	具體事蹟
S22	05/29	小日記記錄調配飲料活動，能從活動中學習到做事不要怕失敗的道理，很有想法。
S23	05/13	排練「山豬大學」時，很有領導力的帶著小組思考台詞並安排走位。
S24	05/21	拿到數習會立刻檢查，並察覺到老師批改錯誤的地方(一百分之八十八)。
S25	05/28	前一天請假，今天能立刻問清楚有那些作業，並利用下課時間積極補寫。
S26	05/19	班上頒發母親節卡片獎狀時，會很大方的幫獲獎的同學拍手鼓勵。
S27	05/21	進行辯論討論時，能運用方法帶領大家一起輪流分享想法。
S28	05/28	國語課後，能積極的完成第十一課的課文大綱，並主動與老師討論。
S29	05/26	每次舞蹈社團結束，都能主動協助告知同學會晚點回來，讓人很放心。

經過前兩個循環的調整，這一循環中教學者開始更熟練地記錄下每個學生的具體優良事情，有些學生甚至有好幾個優點讓教學者去抉擇該寫哪一個，而教學者也會反思到這張單子是會分享給家長及全班同學看的，因此會寫出希望讓大家看到該同學的優點事項。

雖然這項紀錄內容是教學者獨自完成的，但每當教學者回想起同學這些優良表現時，都能感到非常開心及感動，即便當天可能很繁忙或是因為某些學生而很生氣疲累，但在記錄了「看見天使的一面」之後，都能得到舒壓療癒，進而也能再以正向的態度去面對全班同學，這樣原本只屬於教學者一人的班經活動，無形之中也回饋到了師生之間的互動。

五、天使小卡

第三循環的天使小卡，大致維持先前的進行方式，也因為進行到第三次，所以家長與學生都很熟悉這樣班經活動的進行方式，家長都能更加具體寫出對彼此的讚美與感謝，學生也非常期待看到教學者記錄的「看見天使的一面」，並能大方接受他人對自己的肯定，並在事後回饋到家長的身上。此循環相關的內容紀錄如表 4-20：

表 4-20　天使小卡第三循環親子分享內容

學生	家長寫的天使小卡	學生寫的天使小卡
S06	最近放假都會帶著 S06 回爸媽家，因為家中父母狀況連連，出入醫院，臥床不起。看著父母因病喪志，毫無生氣，令我不禁心生恐懼，黯然流淚。此時 S06 拿著面紙遞給了我，抱著我，告訴我：「媽媽不要哭，我會乖。」頓時讓我勇氣倍增，我該更堅強。	媽媽最近總是比較晚回家，回家還幫我檢查作業，還會幫我洗餐盒，然後才吃晚餐。媽媽真的很辛苦，我會主動寫功課，在學校會乖，努力訂正，努力向上。
S02	很開心看到 S02 願意主動發表自己的意見，也和同學相處融洽，謝謝老師耐心不厭煩的指導。	爸爸常常加班到很晚，媽媽早上上完班回來還要照顧我和弟弟，謝謝您們。
S10	最近就發生了被老師罰寫的事件，剛開始他不認錯，也不知道錯在哪，事後跟他溝通後，而他也努力的去取得老師的原諒與諒解，或許剛開始的行為不是很棒，但事後他就很努力的修正自己，這件事也讓他上了一課，該如何處理已發生的事，也讓他成長了。S10，在媽媽眼中你是最棒最貼心的寶貝，我最愛你了，加油！	媽媽，謝謝您每天運動完就跑來安親班接我，您辛苦了，雖然我每天幾乎都會跟您吵架，但我還是很愛您的！
S14	1.能自動自發完成作業。 2.主動幫忙做家事(例如：洗碗、提水、洗衣……等)。 3.遵守交通規則，自行騎腳踏車至補習班上課。	親愛的媽媽謝謝您平常這麼細心的照顧我，常我課業有問題時，您也會認真的教導我。謝謝您。
S11	你這些年學到了很多課業外的事，例如：自己打香蕉牛奶、自己騎車去上補習班、自己弄好明天上課的事項……等等，讓爸媽的擔子輕了不少！加油，持續地努力！	感謝媽媽即使下大雨也還是會幫我買晚餐，感謝爸爸就算下班很累也還是會去補習班接我和還漫畫。
S07	1.之前從彰化阿嬤家要離開時，他室內拖鞋總是沒收到鞋櫃放好，我跟他說，你必須主動將自己的室內拖鞋放在原本鞋櫃的位置上，不然我們回臺中後，阿嬤還要彎下腰幫你收拖鞋，這樣會讓阿嬤很辛苦，後來他每次都能主動擺整齊。 2.在我倒垃圾需要協助時，以前他總是拿最輕的，但現在會主動拿兩、三包，而且也都沒再挑最輕的拿，真是我的家事好幫手。 3.現在洗完澡能將大浴巾張開掛在桿子上晾乾，以前都會亂丟，提醒過他若沒掛好，很容易潮濕發霉，他現在都會記得晾好。	謝謝媽媽在假日寫我的天使小卡時，寫了我很多的優點，也謝謝您每天早上做早餐給我吃，我會繼續保持我的優點，讓您更輕鬆。

六、小天使與小惡魔

在這一循環中，教學者除了持續引導學生透過此思考模式進行練習之外，也希望能逐漸將教學者的角色抽離，讓學生自主練習，意即幫學生搭好鷹架後，讓學生能培養出獨自運用的能力。

(一)釐清彼此想法才能對症下藥的進行溝通

學生之間若因為無法順利表達自己的不舒服，便會讓衝突越來越大。原先 S16 來向教學者告狀，表示 S03 對他做出不禮貌的動作，但 S03 也很不開心 S16 先撞他，因此教學者先試著協助彼此釐清雙方的想法。

S16：剛剛 S03 假裝樂高公仔是我，罵我戴綠帽。

師：S03 你為何看起來那麼生氣呢？

S03：S16 他剛剛先撞我的！

師：但我要問的問題是為什麼你要用公仔罵他？你有嗎？

S03：有。

師：那這跟你剛剛說 S16 撞你這件事有關係嗎？

S03：因為他撞我，讓我很不開心，所以我想罵回去。(小 090505-04)

教學者引導學生利用小天使與小惡魔的思考模式，試著理解彼此的立場與想法，並且要針對「同一件事情」來做討論，才不會讓雙方雞同鴨講，也才能讓衝突能順利解決。

師：我們該怎麼在一開始就讓 S16 知道我們被撞了很不舒服呢？

S03：直接跟他說這件事情。

S03：你剛剛撞到我讓我很不舒服。

S016：對不起，我下次會小心。

師：太好了，那這樣你也不需要用公仔去罵他了。

師問 S16：那剛剛你聽到 S03 罵你，你可以怎麼用小天使的方法去回應呢？

S16：你為什麼要罵我，這讓我很不舒服。

S03：因為你剛剛先撞到我，也讓我很不舒服。

S16：我可以跟你道歉，但也請你下次不要用公仔罵我。

S03：好。(小 090505-04)

(二)瞭解他人想法才能在溝通中達成共識

當學生熟悉小天使與小惡魔的溝通方式後，教學者便會試著退出學生的衝突。原先 S10 因為被 S16 潑到水很生氣，而 S16 認為自己不是故意的，且早有說過對不起，這時教學者提醒學生運用小天使的方式去解決，適時引導思考方向後，便讓學生們試著自己處理衝突。

師：聽起來 S16 你認為你有說對不起，但 S10 沒聽到，這樣這聲道歉好可惜喔！

請你們試著用小天使的方式互相溝通看看。

S10：好！那 S16 號你為什麼要潑我水？這件事我們誰有錯？

(學生討論中)

S16：老師我們討論好了！這件事情我們兩個都有錯，要互相道歉。(小 090514-05)

雖然學生能做出初步的討論，但教學者還是根據學生們的討論進行詢問，而學生也會發現其實彼此並沒有得到共識，便引導雙方再去思考彼此的感受，也能達到再次進行練習的機會。

師：好，那 S10 你認為你要道歉的原因是什麼？

10：我認為我沒有錯啊！

師：那 S16 你怎麼說你們討論結果是互相道歉呢？看來這件事情你們還沒有達成共識。提示你們，小天使的思考方式會試著去想想對方在想什麼，或許可以更快解決這件事喔！

師問 S16：你覺得 S10 在想什麼？

S16：覺得被潑到水很莫名其妙，而且我還沒跟他道歉。

師問 10：那你覺得 16 在想什麼？

10：覺得我明明就道歉了，然後這件事又沒有很嚴重為什麼要告狀。

師：對方說的是你們的想法嗎？(學生點頭)很好啊！你們都能去想想對方在說什麼。

那現在你們覺得這件事情可以怎麼解決呢？

S16：我要再跟 10 號說一次對不起，讓他聽到。

S10：沒有關係。我下次也應該不要這麼在意計較。(小 090514-05)

當學生彼此能說出對方的感受時，彼此便能有「被理解」的感受，而當被理解之後，便能調適到原先不舒服的情緒，進而懂得與他人溝通並退讓。

(三)解決當下的問題才能避免衝突無限擴展

當學生在面對彼此衝突時，有時雙方都已經清楚彼此發生的事情及想法，這時的處理重點就不會是釐清雙方的想法，而是否追究責任歸屬要視情況而定，最重要的應該是要讓彼此有共同目標去解決問題。

師：好，看起來你們都知道發生什麼事。那請問 S17，你覺得你剛剛有哪些行為會讓 S02 不舒服的呢？

17：我剛剛把掉在地上、包裝上沾了灰塵的糖果丟進 S02 的碗裡，可能讓他那碗飯沒有辦法吃。

師：那你覺得可以怎麼解決呢？

17：幫他倒掉，再盛一碗新的。

師：那 S16 你知道你剛剛有什麼舉動是讓 S02 不舒服的嗎？

S16：我用丟的給她糖果，讓他接不到後掉到地上，他可能覺得很難過。

師：那你覺得可以怎麼解決？

S16：(跟 S02 說)對不起，我剛剛不應該用丟的，讓你沒有接到糖果掉到地上，然後還被 S17 把髒掉的糖果丟進你的碗裡。

S02：嗯，沒有關係。

S16：我下次會直接拿給你，不要用丟的。(小 1090518-06)

最後彼此達到共識，也確定雙方都沒有其他想告訴對方的話，那便能肯定學生能透過這樣的練習，具體的將事情處理完畢，同時往後也能靠自己的力量，以「小天使與小惡魔」的思考方式去解決和同學之間的衝突。

而此循環中的小天使與小惡魔運用也大多展現在學生的衝突上，這些衝突期時又都可歸納為「溝通不良」所導致的問題。所以透過這樣的思考模式協助學生溝通，當彼此的溝通能達到共識並進一步解決問題，那自然能減少衝突的發生。

七、生活會

有鑑於上一循環中，透過角色扮演而提高學生興趣，但卻也容易造成失焦的討論情形，此循環中教學者調整了部分討論方式，除了持續以實際生活案例當例子之外，也帶入臉書的實際文章訊息當討論內容，希望透過這樣的物件引起學生動機，也讓學生練習中立客觀看待任何新聞時事。

(一)第一場生活會：在各式新聞媒體文章訊息中保持客觀中立

配合現在新聞時事，教學者希望和學生進行一場有關於「網路言論衝突」的生活會討論，討論的重點不在於誰的立場才是對的，而是雙方該如何溝通才能更平和也更理性。在討論開始前，教學者先簡單介紹過雙方的基本資料及立場，並揭示雙方的臉書文章及回應訊息，讓學生自由發表看完的感受。

S04：王婉諭正在講罷免韓國瑜這件事情，他又沒有提到小燈泡，但是李來希他把這件事情又扯到小燈泡身上去了，他並沒有針對罷免韓國瑜這件事情來做討論，他把小燈泡事情又扯出來了。

S23：王婉諭只是說要罷免韓國瑜，他又沒有提到小燈泡啊，幹嘛再把他講出來？

S16：只是在扯兩件事情，原本在吵架的衝突的是要不要罷免韓國瑜，現在卻把第二個事情扯出來，變成第二個衝突了，那下面的網友還跟著一直一直吵。

S11：李來希在表達他的想法的時候，他講說「王婉諭踩著自己女兒的頭顱往上爬」，說不定王婉諭努力了很久，才從他女兒過世的傷痛中慢慢平復起來，慢慢走出來，但卻又再被李來希提出這件事情，這樣很不妥。

S26：他們兩個根本就沒有在討論同一個事情，一個在講韓國瑜，一個在講小燈泡。

S18：李來希好像是故意在把王婉諭以前的傷再提出來，他好不容易才走出來，又要被拿出來講。

S17：就很像言語攻擊。

S14：他們完全在說的是不一樣的事情，然後下面的網友還跟著他們一起講，不知道那些網友有沒有發現他們都在講不同的事情，還跟著起鬨。

S08：每個人的意見都不一樣，但李來希覺得他跟小燈泡媽媽的意見不一樣就出來嗆他。(生 1090504-07)

因討論至此，學生多半認為李方的言論不夠恰當，教學者便藉此請學生思考李方回應的訊息的「目的」為何？當我們了解彼此的溝通目的後，才能進一步思索如何表達才能平和的達到我們的目的。

生：不要罷免韓國瑜。

生：叫王婉諭不可以支持罷韓。(生 1090504-07)

推想了李方的目的後，教師引導學生思考李方表達的言論是否能達到目的。學生表示非但不能達到目的，而且反而開啟另一個話題及衝突，且帶著激烈性的用詞，這樣的表達方式，似乎也算是一種網路言語霸凌，而學生也能理解網路言

語霸凌可能造成的後果。

生：被人家告。

生：告上法院，然後兩敗俱傷。

生：讓別人心靈受傷。

生：就會被罰錢。

S18：逼到對方想要死掉。(生 1090504-07)

學生察覺到李方的言論可能造成的後果，但教學者也請學生換個角度思考，李方會有如此的言論，最初的起因是因為王方所表達的訊息，所以是否王方的言論也造成李方的不舒服呢？

S10：王婉諭想要罷免韓國瑜，然後李來希不想罷免他啊！

S16：王婉諭只是在發表他自己的想法，他認為說要罷免韓國瑜這個想法，他並沒有針對李來希啊！

S14：王婉瑜說「對於這種不適任的民選首長」這句話可能也會讓別人不舒服，然後造成衝突。(生 1090504-07)

有學生提及「王婉諭只是在發表他自己的想法」，教學者便引入「言論自由」的概念，若雙方都基於「言論自由」的立場，為何兩方的言論會帶給人不同的感受？又或是造成衝突呢？

S04：因為李來希扯到小燈泡了。

S26：因為小燈泡這件事情對王婉諭來說是個創傷。

S18：因為李來希是攻擊到小燈泡媽媽的私人事情。

S28：而且小燈泡的是跟李來希沒關係啊。(生 1090504-07)

教學者在最後引導學生重新檢視雙方的言論內容，是站在「自己」的立場或「他人」的立場，並帶入「小天使與小惡魔」的思考模式，期望讓學生從這場實例言論衝突中去瞭解到網路言論的重要性，若淪為情緒的宣洩，非但無法達到溝通目的，反而還會引起更多衝突。最後，此場生活會得出下列結論：

1.每個人都可以有不同的立場，但不能因為立場不同就攻擊對方。

2.網路上的言論是有法律責任的，務必謹言慎行。

3.「言論自由」讓我們自由發表意見，但不能因此而對他人人身攻擊。

(二)第二場生活會：引導學生反思自己的行為及影響

近日學生在科任教師時，很常上課到一半又返回教室拿學用品，這樣的原因不外乎是忘了，或是沒準備好等簡單的理由，但教學者希望透過生活會的討論，讓學生瞭解到自己的疏忽可能會影響他人，也讓學生更懂得修正此問題。所以討論方式依樣先請學生從「原因」開始思考。

S18：上課前忘記把這些東西帶過去。

S10：上課前沒有整理好學用品。

S06：沒有整理，然後下課回來就急急忙忙的準備出去排路隊了。

S01：老師突然叫你去拿課本。

S28：忘記。

S14：忘記。(生 1090512-08)

透過學生的分享，教學者整理出需返回教室拿學用品的四個原因：忘記帶過去、沒有整理學用品、上課前急急忙忙的沒有拿到、老師上課到一半突然說要使用某個簿本。教學者讓學生練習逐一思考每一個原因，詢問哪幾個原因是可以被克服解決的？希望讓學生瞭解自己是有能力解決這些問題，並進一步用實際行動去改變。

學生一開始認為「忘記」、「沒有準備」和「匆匆忙忙」這三個原因是能夠靠自己力量解決的，教學者便引導學生思考「老師上課到一半突然說要使用某個簿本」這個原因，學生都知道每一堂科任課需要用那些簿本，也就是課本、習作、練習簿和聯絡簿，因此這一個原因其實也是能被克服的。

到目前為止的討論，學生瞭解這個行為的「原因」，也瞭解這些原因都是能被解決的，接下來便要透過引導讓學生產生改變的「動力」。因此教學者引導學生思考這件事情會對自己及他人造成什麼影響，同時教學者還加強引導學生去思考，在做「返回教室拿學用品」這件事情時，從頭到尾你周遭出現了哪些人事物？是否都會造成響呢？

S28：浪費全班的上課時間。

S26：老師這段時間講的東西你自己就聽不到了。

S04：老師會認為我們這節課要做什麼事情都不能做了。

S11：還會影響到上課進度。

S25：下次上課的時候老師就會很趕。

S18：還會影響到你(導師)，因為如果我們回到教室拿東西，你可能在休息，那就會吵到你。

S13：會影響到科任老師的心情。

S23：全班同學會覺得很煩。

S06：如果一大群人回來教室拿東西，還一直講話，那就會影響到別班的人。

S26：自己會變得很匆忙，回到科任教室後可能也沒辦法立刻上課。(生 1090512-08)

學生察覺到自己無心的「行為」居然會造成這麼多的「影響」，因此便能產生動力去改變行為，而要改變行為，便可以透過造成行為的「原因」去逐一檢視，學生也主動的提出許多克服原因的解決方法。

S28：上課前同學可以互相提醒。

S13：前一節下課就先準備好。

S23：寫便條紙，貼在桌子上。

S01：養成整理好自己抽屜的習慣。

S12：提早準備，先把下一節課要用的簿本放桌上。

S06：早上就先把今天要用到的課本都放在抽屜裡。

S26：前一天先整理好，把隔天要用的都先放進書包。(生 1090512-08)

綜合學生提出的解決辦法，教學這對應回去一開始討論的原因，歸納出了三大點：負責任、仔細、提早準備。當面對自己的學習能具備這些態度時，便能避免再發生類似的情形。而當教學者準備要為這堂生活會做最後的結論時，有學生透過自主思考，提出了其他問題：

S07：那如果上課時，老師突然說要用雙面膠或膠水呢？(生 1090512-08)

教學者很肯定學生能提出這樣的問題，因為這個情況在這次的生活會並未被提到，而且也的確是會發生的問題，學生陸續提出了一些解決辦法：

S14：那就安靜的回去拿啊！

S23：請一個人回去拿就好。(生 1090512-08)

但這些辦法也都很難完全避免前半段所討論出來的「影響」，最後全班共同討論出：先試著跟班上同學借，大家可以互相幫忙，除非真的都沒有，那再派一

兩位同學小聲且快速的返回教室拿。這堂生活課最後的結論如下：

1.我們無心的疏忽，都可能在無形中影響到許多人事物。

2.為自己的學習更用心的負責，而且也要提早準備，避免匆忙慌亂。

3.有些情況很難完全避免，但要試著用造成影響最小的行為去解決問題。

(三)第三場生活會：建立尊重他人的觀念並在面對嘲笑時學習轉念

一位女同學來和教學者求助，表示另一位男同學叫他不好聽的外號。教學者試著讓雙方試著自己處理衝突，但女同學緊抓著男同學質問他為什麼要叫他這樣的外號，而男同學則不斷表示他也聽過其他人在叫，即便提出解決辦法還是無法讓女同學接受，眼看雙方無法達成共識，教學者決定趁此機會來場生活會和全班討論，但這次教學者不直接從這一個衝突事件切入討論，因為這樣的「取外號」事件對於全班同學來說會是個很普遍的問題，因此教學者直接「外號」當討論議題，並從「原因」開始討論起。

S08：可能比較親切。

S18：比較好叫。

S16：好笑。

S19：好玩。

S10：好記。

S28：假設有人跟你叫一樣的名字，才不會叫錯。

S15：聽起來比較可愛。

S09：討厭他。(生 1090521-09)

教學者帶入「小天使與小惡魔」的思考模式，引導學生思考上述原因哪些是屬於小天使的想法？哪些又是屬於小惡魔？其中「好笑」跟「好玩」會因立場而異，但「討厭對方」這個原因則確實是屬於小惡魔想法。

而若我們是站在小天使的想法去稱呼他人外號，但能接受「取外號」跟「外號名稱」又是兩件事情，因此下一階段的討論，教學者請學生提出取外號的「方法」，藉此釐清哪些外號的名稱是可以被接受的。

S24：外表

S23：名字的諧音。

S01：簡稱，名字的簡稱。

S28：穿過的衣服。

S16：他做過的好笑動作。

S18：他的習慣。

S07：氣味，身體的味道。

S08：生：身材。(生 1090521-09)

從這些方式裡面，教學者詢問同學哪些方式是你可以接受的？同學提出了「動作」、「名字諧音」和「簡稱」……等方式，教學者故意以更誇張的外號名稱去反問同學是否還接受，例如：你某次下課抓屁股的動作很好笑，所以大家就叫你「屁股」。被反問的同學通常無法接受，但這時大部分的同學反應都是在笑，教學者請學生反思，這代表我們在面對他人的外號時，常會犯哪一種錯誤呢？

S10：我們常常在講別人外號的時候，我們自己都會一直笑，覺得很好玩，但當要講自己的時候，我自己就不能接受了。

S01：如果當事者很不能接受的話，那就不可以這樣子。(生 1090521-09)

接續同學提及「當事者」的論點，教學者希望讓同學瞭解，取外號沒有一定的方式與可接受的條件，一切皆須用小天使的立場去思考，去在意當事者的感受，而非以自己或眾人的立場，來決定要怎麼叫「當事者」外號。

透過前半段的討論，我們可以約束自己在為他人取外號的時候，必須尊重對方的想法及意願，但若是我們自己被取了不喜歡的外號時，又可以怎麼面對呢？

S06：跟老師講。

S08：直接跟對方講。

S10：問他在叫誰？

S18：說回去。

S14：請大人來幫忙。(生 1090521-09)

教學者強調了 S18 提出的想法，因為「說回去」這樣的回應方式，可能會造成更大的衝突，並不能達到前幾場生活會討論過的「溝通目的」。我們的目的是希望對方不要這樣稱呼自己，所以應該立刻告訴對方，請對方停止這樣稱呼我。但我們無法控制對方的行為，即便我們努力的，對方可能還是會繼續用我不喜歡

的外號稱呼我，那我們該怎麼辦呢？

S06：改變自己。

S19：搞不好是自己有做錯一些事情。

S08：就是我以前可能也有幫人取過外號。

S11：回到自己身上來思考。

S13：改變對方對你的印象。(生 1090521-09)

教學者希望學生能練習去面對現實的社會，當我們因為他人無理的批評或嘲笑而感到無能為力的時候，試著回到自己身上來做調適與改變，也會是一個善待自己的方法。而若我們曾經以外號來嘲笑過他人，教學者也希望同學能試著做出一些彌補改變的行為。

S01：就算我不說了，但這外號因為傳了出去，所以還是會有其他人說。

S04：所以全部的人都有彌補的責任。

S08：阻止其他人，跟別人說不要這樣子講。(生 1090521-09)

教學者期許全班同學都能更加的和平共處，試著理性表達自己的情緒，也試著去尊重他人，然後為今天的生活會做出最後的結論：

1.外號的接受度是因人而異，沒有一定可以接受的原因或方式，最重要的是必須尊重當事者的感受。

2.被取了不好聽的外號，除了勇敢表達並求救外，也可試著改變自己的行為及想法。

八、親師校園生活分享

在這循環中，教學者持續在每週五放學後，透過班級 Line 群組和家長分享學生的校園生活，內容一樣包含學習情形，同儕互動及班級經營，惟有時內容過多，因此在分享文章時的版面必須多留意，避免造成家長閱讀上的困難。

(一)1090508 教師分享內容：

這兩天我找了一些時間，想要和孩子們一起將禮拜二視訊課沒討論完的數獨完成，經過孩子們一陣熱烈討論後，沒想到居然在最後一刻出現重複的數字！我

當下其實在心裡哀號了好幾次「天哪～」，想盡快解決這個問題，但數獨就是牽一髮而動全身，實在很難找到錯誤的那一個關鍵。

正當我卡住時，沒想到有孩子說「那就全部重來啊！」接著好多此起彼落的附和聲，我認真的問他們真的願意全部擦掉重來嗎？每個人都毫不猶豫的願意，於是孩子們便重新再花了 15 分鐘的時間一起完成了這個挑戰！我只想說，他們真的越來越能接受挑戰，也越來越勇敢了！沒有放棄逃避或覺得煩躁，反而願意全部擦掉重新挑戰一次，這是一種讓我好佩服的態度，好感動於他們這樣的成長！

另外，學校為這次的母親節選了一首五月天的「洗衣機」當主題曲，我原本想錄一段副歌分享給大家，但孩子們堅持唱完整首，就請各位好好感受孩子們的感謝與祝福囉！謝謝各位辛苦的媽媽在過去這一年為孩子的付出，在你們的陪伴下長大，每個孩子都是最幸福的寶貝。祝福各位「母親節快樂」，這個週末，就好好使喚孩子，享受一個輕鬆又優雅的母親節囉哈哈哈～

(二)1090508 家長回應內容：20 個「謝謝」貼圖。

S07-P：謝謝老師的用心。(親 1090508-S07-P)

S21-P：謝謝老師！孩子們都好棒！唱完整首歌！開心！(親 1090508-S07-P)

(三)1090515 教師分享內容：

配合國語第九課內容，我請孩子思考他們每日放學回家後的時間安排，孩子都會將作業及補習班功課排在第一位，這是很負責任的表現。但接下來大部分孩子的安排便只剩下玩電腦和手機，我想若他們的生活只剩下作業和電腦手機，這是很可惜的。少數孩子提到了與家人聊天、與朋友玩樂、或是運動和做家事，這些都是讓人欣慰的。我希望孩子們能對周遭更有感，也能更加去關心生活裡的一切人事物喔！

另外，近日發現孩子對於青春期的話題會開始好奇或是嬉鬧，例如討論到國語課的生字「勃」時，孩子會聯想到「勃起」並且竊竊私語。我想當他們在一知半解的時候，便很容易出現這樣不恰當的行為，所以我利用綜合課再與他們討論了青春期的變化。或許有時談論這樣的話題會讓我們有點尷尬，但我發現當我用越平常心的方式去和孩子討論時，孩子也都能更加認真且專心的看待這件事，而

且也能提出疑問與看法，這樣的互動方式我認為是很重要的。最後我也提醒孩子兩點：切勿拿他人的身體或性行為等神聖且隱私的事情來開玩笑；同時在進入青春期後也務必尊重他人並且保護好自己的身體。希望能藉由這樣的互動及對話培養孩子的思考，並且建立起正確的觀念喔！

(四)1090515 家長回應內容：13 個「謝謝」貼圖。

S01-P：謝謝老師。(親 1090515-S01-P)

(五)1090522 教師分享內容：

這兩天我們在班上舉辦了一場辯論活動！我們針對「小學生該不該穿制服」進行了正反兩方的論述與提問，孩子們第一次接觸顯得有些生澀，但看到他們在活動前絞盡腦汁的思考論點，辯論當中彼此互相 cover，還有孩子即便緊張也還是大方說出自己的想法，這些認真投入的態度都是令人欣賞的！

當然辯論的輸贏不是這次的重點，這次除了希望刺激孩子的思考外，也希望讓他們練習如何言之有物的說話。一味的批評與嗆聲只會在溝通中增加衝突，唯有仔細聆聽，同時理性的表達，才能真正達到溝通的目的。

我們也配合上禮拜在小日記中練習過的「對話式作文」，在整理這次辯論活動的大綱及流程後，請孩子完成一篇文章，並加入大量的對話內容來增加文章的可看性。各位不妨也跟孩子們聊聊，看看他們在這次的活動中有什麼收穫喔！

另外，這禮拜我也利用生活會與孩子討論了「科任課回教室拿簿本」這件事，孩子們能釐清這樣做的原因，也能換位思考的去察覺這樣會造成他人什麼影響，影響到底不只是自己的學習，也可能影響授課老師的情緒、班上同學的學習被打斷、全班的進度安排，甚至是在路程中經過的其他班級也可能被我們影響。

討論最後孩子們也共同約定，希望以後上科任課前都能確實整理好自己的學用品。我也期待透過這樣的討論，讓他們瞭解到自己一個無心的小疏忽，其實都可能影響到很多人，希望他們在做事情時都能瞻前顧後，再更加謹慎細心一點。

(六)1090522 家長回應內容：11 個「讚」貼圖。

S22-P：很有趣的辯論，看完他們準備的東西，他們應該是絞盡腦汁在想對策。(親 1090522-S22-P)

(七)1090529 教師分享內容：

昨天發下了孩子們最期待也最開心的通知單，因為我們教室的冷氣可以開始運轉了！為了因應之後開冷氣的情況，以下幾點也要麻煩您多留意喔！

1.請讓孩子帶件薄外套放在教室，當覺得冷或午休時可以披上；同時也請一定要帶小毛巾，當孩子在外頭流汗進入冷氣房時，才能擦乾身體避免感冒。

2.冷氣費用必須由班費支出，因上學期所收的 500 元班費還有一些餘額，故待之後用罄時得再向各位收取費用。

3.開了冷氣後，不可否認這對地球來說便是種傷害，所以希望孩子在生活其他部分，也能像之前寒假作業中所練習的，可以更加環保愛地球喔（尤其是早餐的各種容器垃圾以及飲料杯）。

4.最後當然也一定要感謝學校行政端，他們為了讓孩子有更舒適的學習環境，到處奔走申請經費進行電力設備改善及硬體裝設，想想孩子們真的很幸福呀！

(八)1090522 家長回應內容：12 個「讚」貼圖。

這一循環的親師校園生活分享中，親師之間一樣維持友善良好的互動關係，而第一循環中教學者擔心的家長回應較少之情況，到了此循環的互動中也感受到其實是一種禮貌的展現，不在公開群組大量回應訊息，留下乾淨的版面讓所有家長都能清楚接收到教學者的訊息；若家長有其他相關想法，便會透過其餘方式向教學者反應，例如聯絡簿、私下 Line 訊息。這樣不過於頻繁又保持禮貌的親師互動，也是透過美塔學理論進行班級經營後的很大收穫。

九、給老師的成績單

學生從一年級開始，每學期都會收到老師給的成績單，學生能從成績單中檢視自己的學習與成長，同時也能看到老師想對學生說的話。而在五年級即將結束的這時候，教學者與學生討論「成績單」的意義與重要性，並邀請學生製作頒發一張「給老師的成績單」，引發學生換位思考，感覺老師製作成績單的心情。相關內容整理如表 4-21：

表 4-21　給老師的成績單

學生	給老師的 國語表現敘述	給老師的 數學表現敘述	給老師的評語
S08	老師可以用有趣的方法來教學。	老師帶我們做了很多活動來教學。	謝謝老師教我們如何用小天使的方法來解決問題。雖然下學期沒有校外教學，但老師做的活動跟校外教學一樣好玩，希望老師六年級也可以做很多活動。
S06	推薦我看向達倫小說，讓造句變好。	我不乖，老師還是會教我數學。	老師都沒有放棄過我，因為老師覺得我還有藥救，所以我也沒有放棄，一直努力改進，我有不會的題目也會問老師，老師也會教我。
S13	很多有趣的事跟大家分享	很多有趣的內容，讓學生可以專心上課，。	老師這學期的上課內容很豐富，每一次上課都讓同學哈哈大笑，生活會也說很多生活哲學，我很期待下學期上課和生活會的內容。
S14	很認真教學，讓我們吸收許多知識。	讓大家都能理解，辦活動讓大家更瞭解。	謝謝老師平常的教導，希望可以永遠當您的學生。
S20	補充很多語詞，但我有時會看不懂字。	考前會複習好多數學，讓大家考得很好。	上課的時候都會讓我們邊玩邊學，我覺得很好玩，希望老師以後可以一直這樣上課，紅牌的活動我也覺得很棒，可以讓大家多多舉手發表，還可以換獎勵，希望可以一直玩這個。
S26	能積極參與上課，要繼續保持喔。	能在上課時努力解說老師出的問題。	謝謝老師帶我們做好玩的活動，例如：一起做珍奶吊飾，調配飲料.....等等，老師您辛苦了，雖然您有時候我噴一些錢，我們有時候也會忘記自律讓您很生氣，但是這些事絕對不會讓他阻礙我們成長的！最後，也謝謝老師陪我打了一年的木球。
S27	上課時能正確說出語詞。	能夠正確的解題。	謝謝老師總是用非常多的熱情來教導我們，還開了生活會告訴我們人生哲理，雖然我們還有許多做不好的地方，但相信在未來我們能夠更進步。但還是希望老師要立馬去補考音樂，不然成績將以零分計算。
S29	上課時會把大家的意見說出來。	會讓學生動動腦，玩遊戲。	老師上課和同學說話時，都會笑哈哈！不但有樂趣，數學課還讓我們動動腦，下次有活動時，也就讓全班動動腦吧！

因為學生是第一次接觸這樣的活動，因此充滿很大的興趣，不論是內容的表達或是版面的編排，都展現了學生很大的創意。同時也因為教學者對於內容的不設限，因此在這個活動當中，教學者能學生眼中反思自己的表現，並且聽到學生想對自己表達的想法，對於師生的互動來說，是一種很好的交流。

十、第三循環小結

進行到的第三循環的美塔學班級經營活動，對於教學者來說就像是從「蜜月期」到「熱絡期」，再到這一循環的「收割期」，學生們因為熟悉小天使與小惡魔的思考方式、喜歡生活會的討論議題、享受在撲克牌集點中的樂趣而凡事努力，也在天使小卡的讚美氛圍互相成長，因此給了教學者很多的回饋，讓教學者感受到更親密的師生互動，也看到同儕之間能共同努力。

整體實施下來每一項班經活動都能緊扣教學者原先設計的理念，並在親師生三方面的互動有好的發展，惟「說好話」這一項班級經營活動因是每天練習，所以經過三個月的練習讓學生開始產生一些疲乏感。教學者也能藉此反思，一套好的班級經營必須建立在親師生三方面都願意主動參與之上，同時應避免讓「活動」及「作業」混淆，才能讓每一項活動都發揮其最大價值。

肆、班級經營各面向實施情形

此部分綜合前述三個循環的實施歷程，依序說明將美塔學理論運用在班級經營中，對於班級中師生、同儕以及親師三個互動面向的實施情形及影響。

一、師生面向實施情形

(一)在客觀及理性的環境中讓學生真實表達想法

學生感受到教師的客觀及理性，知道可以對老師說出真正的想法。因此即便是討厭某位同學，或是不喜歡老師的某個做法，都能夠在充滿信任與安全的環境下，真誠的向老師表達。

師：你是不是不喜歡某生啊？

S28：對啊，我覺得他常常很愛炫耀，上課的時候又讓人覺得很自以為是。(師生 1090410-S28)

S22：上課有時候有人吵鬧的話，老師會全部罰，這點希望可以改進。(給 1090529-S22)

S03：老師大致上不錯，雖然有時候會很兇。(給 1090529-S03)

S19：作業請出簡單一點，可以換簡單一點的造句嗎？(給 1090529-S19)

(二)透過信任的互動中讓學生可以表露心中的負向情緒

學生能信任教師，因此在察覺到自己負向情緒時，能主動找教師聊聊，包括同儕互動情形，或是與家人之間的想法，都能透過與老師私底下的對談，得到抒發及調適的空間。

S10：謝謝老師每次我去找你時，你都認真聽我訴苦，也不停的給我建議，有時候會找同學解決，十分多謝，你真棒！(給 1090529-S10)

(三)學生喜歡與教師聊天分享，師生互動情形良好

在上課時，學生會積極參與討論，下課時，學生也會持續和教師分享生活中的趣事，同時也能把教師所提醒的事情，好好的銘記在心，師生之間的互動是輕鬆沒有壓力的。

師：你為什麼覺得生活會很有趣呢？

S17：因為可以跟你聊天呀！(生 1090504-07)

S11：有句話說：「努力不一定會成功，但不努力一定不會成功」那是老師告訴我們的，老師告訴我們的道理和諺語，我都有記在心裡，因為老師說的這些話對我們來說都很有用。(說 1090427-S11)

S14：老師我可以撩你嗎？

師：嗯，來試試看啊！

S14：那你知道我最喜歡喝什麼嗎？

師：不知道。

S14：我最想要呵護你。(師生 1090323-S14)

(四)學生對於教學者的付出能表達感謝並懂得知足

學生更懂得去觀察他人，而且會練習去看「好」的一面。因此能看到教師平日的付出，進而培養出感恩知足的態度。同時可以主動對教師表達感謝，讓師生之間的關係更加融洽。

S11：這學期的您有了更多的主意和點子，也為了讓我們變得更好而要求我們自律。(給 1090529-S11)

S26：老師謝謝您帶我們做好玩的活動，一起做珍奶吊飾還有條配飲料，讓您有時候噴了一些錢。(給 1090529-S26)

S28：看了老師給的繳交作業七步驟，我發現上面的事情我每天晚上都有做過，所以我才能不被記在黑板上。突然，我領悟到：原來老師教我們的事都是對的，老師處罰我們只是要讓我們記住這些對的事情，讓我們變得更好，謝謝老師。(說 1090417-S27)

二、同儕面向實施情形

(一)擁有共同目標使學生對於班級更有歸屬感

透過班級經營活動凝聚班級共識，教學者在進行班經活動時，會帶入全班共同的目標一起努力，學生也能感受到這個班級正向的力量，進而能對於班級更有歸屬感。

S12：謝謝老師讓我們寫說好話，讓我更認識同學，也對於班級更有歸屬感了。(說 1090326-S12)

S20：老師最近為了缺交功課而操心，很多人和我私下抱怨，但我覺得班級是要全班一起維護的，大家一起互相幫忙，才可以做得更好。(說 1090410-S20)

(二)同儕之間會試著主動去解決問題並減少衝突

透過「小天使與小惡魔」的思考練習，同學在面對衝突時，開始能主動的改變想法，換個角度去思考，在不需要教師的引導之下，便能因而主動解決並減少彼此之間的衝突。

師：覺得你最近變得比較少來告狀了，為什麼呢？

S08：我就先冷靜一下，然後過一陣子就不會那麼生氣，就算了。(同儕 1090420-

S08)

S05：有一次 S16 被同學丟的球打到，他就用天使的一面好好跟他們講，就沒有吵架了。(同儕 1090522-S05)

(三)藉由觀察他人優點讓同儕之間互相包容合作

透過「說好話」的練習讓學生看到彼此的優點與長處，也透過「生活會」的討論讓學生瞭解如何與他人相處。因此同儕之間更能互相包容，減少原先針對部分同學的冷漠現象。

師：最近你跟同學之間好像玩得蠻快樂的，是嗎？

S26：對啊，我覺得他們最近都對我很好，像 S24、S25 下課都會跟我玩史萊姆。

師：那太好了，同學對你的態度有改變，那你也要努力改掉自己的壞習慣喔！(同儕 1090514-S26)

(四)透過共同目標的努力讓同儕之間互相協助幫忙

因為全班有共同的目標去努力，知道同儕之間是要互相幫忙的。因此當有同學遇到困難時，同儕之間會主動幫忙，提醒彼此未做完的責任，或是協助彼此不擅長的部份。

S01：S17 你還不能下課耶，你還差什麼作業沒寫？趕快寫。

S17：但我就不會寫啊……。

S01：(翻課本)你看這裡，參考這段，寫完就可以下課了，加油。(同儕 1090330-S01)

三、親師面向實施情形

(一)遇到問題時家長會主動與教師進行溝通討論

家長對教師是信任且放心的，瞭解親師雙方是能互相溝通的。因此當遇到問題時，不論是班級裡或是科任課堂的情況，家長能主動向教師反應，共同討論最適合學生的學習及方活方式。

S22-P：老師您好，不好意思又要麻煩您。有關於科任老師上課罰寫的情形您清楚嗎？聽孩子轉述後，身為家長的需要支持小朋友，但也可能是誤會，煩請老師協助側面了解。(親師 1090413-S22-P)

S25-P：老師，上禮拜周末因為爸爸在幫她複習功課，加上每天都在寫作業、安親班進度，真的沒有多餘時間在考試前做名畫模仿，若作業進度沒做完，又要等到隔天到校後趕完，每天都要 11、2 點才能睡覺！可以請老師通融考完試再交嗎？(親師 1090420-S25-P)

S16-P：老師你好，很謝謝你對 S16 的用心教導，在意他負責任的學習態度，因為我工作關係，他下課正是我最忙的時候，但接下來我會更花心思在他身上，也煩請老師多費心思。能否麻煩老師，他之後如果有缺交作業被登記在黑板上，拍個照片傳個 Line 給我，謝謝。(親師 1090506-S16-P)

(二)家長能關心全班學生並為學校一起努力

除了對自己孩子的學習及生活在意，家長也能關心其他同學或是一起為學校努力，當有相關建議時都能主動提出，這樣的互動便是來自於平日親師良好的溝通管道，以及擁有共同目標的努力方向。

S08-P：老師您好，我跟爸爸想幫孩子做點事情，想幫全班孩子買午餐隔板，不知道這個對小朋友用餐防疫有沒有幫助？(親師 1090426-S08-P)

S10-P：老師我有一件事情想跟你說一下，我剛剛傍晚經過學校側門圍牆，發現有國中生直接翻牆進入操場打球，我也有拍照拍下來傳給你。現在是怕小孩如果不小心摔傷，這是比較擔心的事，看能不能跟孩子再宣導一下，不要貪得一時方便而造成不必要的意外，感謝老師你的用心喔。(親師 1090528-S10-P)

(三)家長感受到教師的用心而促進親師的良善互動

透過每個禮拜的「親師校園生活分享」，家長能感受教師為學生的努力付出，相對的，家長也會關心教師的身體狀況。這便是一種趨於良善的雙向互動，讓親師之間不僅只有討論學生狀況，而能擁有更多的情感交流。

S27-P：最近聽到孩子說您身體微恙，請老師多多保重喔。我妹妹本身是補習班老師，以前也有一陣子常被學生氣得胸口痛，他的妙方之一會喝綠豆湯消消火，另外我自己有兩本保健身體的書籍也介紹給老師參考，不好意思，我的個性雞婆了點，希望不會造成您的困擾喔！(親師 1090501-S27-P)

S16-P：謝謝老師對我們家小孩的用心，你自己也要好好休息，照顧好身體喔！(親師 1090502-S16-P)

(四)家長樂於向教師分享學生的進步情形

在班經活動中時常有親師生互相分享的內容，這樣的交流方式也影響著家長。當家長在家中看到學生的進步情形時，也能樂於和教師分享，讓分享不僅是教師對家長，而是一種彼此互相激勵的過程。

S27-P：以前孩子面對老師出的數學思考題，想不出來就會直接丟給他爸爸，但我最近發現，他開始樂於去了解他不懂的題目，在學校會主動跟同學討論，把不懂的地方都弄懂，回來還會開心的跟我分享，我看到他在學習上的轉變。(親師1090501-S27-P)

S17-P：老師早安，S17，前陣子的作業狀況很多，但今天早上起床吃早餐前，他自己說要再去檢查一次功課是不是有漏掉的，讓我覺得好欣慰。(親師 1090515-S17-P)

S24-P：在這一學期的說好話的引導之下，我看到 S24 這次和我一次當進香團的憨工，他默默的付出沒有抱怨天氣炎熱，默默的和其他香燈腳結緣，也將他學習到的結緣品分享給小表弟，他真的更懂得分享了，非常感謝老師一直以來的教導。(親師 1090529-S24-P)

歸納上述美塔學班級經營在三大互動類型的實施情形，可以發現在不同類型中都營造出了「信任」以及「合作」的互動關係。由於教學者能去思考到學生以及家長的立場，因此會瞭解他們有自主以及參與的需求，因此能建立起親師生三方都是班級的參與者，也是一種夥伴關係。這樣的關係會讓三方之間的互動更加良好，進而能建立起對彼此的信任，自然也能讓學生樂於與教師分享想法，而家長也更能參與並協助班級運作。

而在進行生活會、衝突問題處理或是平時的師生互動，教學者都能秉持著客觀中立的班經理念，讓學生學習減少對彼此的偏見，再透過不同的班經活動讓學生看到彼此的優點，同時營造班級的共同目標，讓全班擁有共同努力的目標及方向，如此一來，在同儕的互動上，便更加融洽與團結，也能一起努力達到更加美善的目標。

第三節　美塔學班級經營之回饋與省思

本節中透過研究者觀點、學生觀點和第三者觀點分別進行美塔學班級經營行動研究的回饋與省思，此研究共有三個循環，每一循環皆從三個觀點的角度切入思考，故可分成九個部份去進行反思與討論。

壹、第一循環之回饋與省思

透過研究者觀點、學生觀點和第三者(批判諍友、家長)觀點分別進行此循環的的回饋與省思，分述如下：

一、研究者觀點

此觀點部分會從美塔學的三大內涵(同時相對思考、後設認知、創意力)去進行此行動研究的反思與改進。

(一)以「同時相對思考」進行反思

1.「撲克牌集點」活動在第一循環中能兌換獎勵的學生只有 5 位，這可以協助學生練習持續維持好習慣，因為如此才能慢慢累積更多的紅牌點數，也代表好的行為必須持續做久了才能真正的內化；但相對這樣的累積速度，對於一半的學生來說可能要抽獎的困難度過高，即有可能造成學生在後續直接放棄的心態，因此獎勵的速度還是必須做些調整。

2.「趕跑壞情緒」活動是要讓學生練習察覺自己的負向情緒，並懂得如何調節，因此當第一循環中沒有學生來抽卡的時候，可說是學生都未發生讓自己無法調適的負向情緒，這當然會是一件好事；但也可能是學生還不善於察覺或求助，這部分就是教學者在第二循環中可以多加觀察的。

3.教學者在「看見天使的一面」活動中須紀錄學生的具體優良表現，在每日回想紀錄時，發現平日較常犯錯的孩子，因教學者須花較多心思留意其行為表現，反而讓教學者更容易想到其優良表現；而相對的那些循規蹈矩，

不需師長操心的學生，雖然能清楚說出他們的美好特質，但有時卻會較難想到其具體的優良表現。這點帶給教學者很大的衝擊，也提醒教學者在第二循環後必須更全面的照顧觀察每一位學生。

4.因班親會有部分家長未到，所以「辣媽辣妹換身分」的單子是由學生帶回家，讓家長於家中自行完成此活動。而後續教學者整理發現，部分家長與學生的回答相似度很高，這代表親子之間有很高的熟悉度與默契；但也可能代表這樣的活動還是讓學生有「作業」的感受，因此會修正調整彼此的答案再交來。惟為尊重每個家庭的互動，這部分教學者便不再做深入瞭解。

5.在進行生活會討論時，若是以班上學生的實際例子來當作討論主題的話，教學者務必更加小心提問方式及結論闡述。因為若在討論的過程當中立場不夠中立的話，很可能變成全班在共同指責當事者的錯誤，但其實應該是全班藉由當事者的錯誤來進行學習。同時為了避免降低當事者在班級裡的同儕地位，討論過程當中也必須給予當事者肯定。這一體兩面的討論情境，教學者必須更加謹慎。

師：我們來看一下 S18 這樣的回答內容，是站在誰的立場來說這句話的呢？

生：自己。

我覺得當我們如果回應「我剛剛都有放在櫃子裡」這樣子內容的時候，你是站在自己的立場講話，其實背後代表的意義也就是說自己有沒有做錯事情呢？

生：沒有。

師：我沒有做錯事情，所以書包被收走聽起來就變成是同學的責任，或是老師的責任，因為我都沒有做錯事情，為什麼你們要處罰我？把我的書包收走？這樣就是站在小惡魔的想法。(生 1090305-01)

6.透過換位思考的方式，請學生揣測教學者的想法，讓學生練習站在他人的角度去看事情，當學生能主動感受到他人的想法後，就更能轉為去反思到自己的行為是否符合他人的標準與期待，同時也能懂得要以怎樣的行為言論去與他人互動。

師：你們覺得我在想什麼呢？

S03：他們在替自己找藉口，S17 可能是因為不想回教室，所以體育老師沒有請他留下來，他就自己留下來幫忙。

S06：上課都沒有在聽老師的話，所以才會收錯繩子。

S08：覺得半信半疑，因為有可能是體育老師真的請他們留下來，但也有可能一部分的原因是他們自己不想回教室接受處罰所以就留下來。

S05：老師可能在擔心，擔心他們兩個怎麼這麼晚還沒回教室。

S19：覺得到底要不要罰他們？因為他們到底是想幫體育老師的忙，還是是為了逃避回來教室被處罰？(生 1090309-02)

7.進行生活會討論時，學生若表示沒有想法，很大的原因可能是因為害怕，或認為說了也沒用，因此當學生後來願意說出其真實想法時，不論那個想法如何，教學者都能站在中立理性的立場去協助分析其想法。也就是說，當教學者能站在學生的立場去思考，後續的討論才能進行得更順暢。

師：請問 S17 當事者，你聽到同學有這麼多想法，那你有什麼想法？

S17：沒什麼。

師：不可以說沒什麼。你剛剛應該要回來接受不能下課的處罰，你卻說是因為在幫體育老師的忙所以沒有回來，請問你對於自己這樣的說法有什麼想法呢？或是你覺得我在想什麼？

S17：覺得自己很無辜。

師：為什麼呢？

S17：我一開始不知道哪一條繩子才是我們班的，所以我就全部收完了，後來才知道哪一條是我們班的。

師：聽起來 S17 很想要將繩子這件事情負責完，因為你是體育股長，所以 S17 在剛剛那節下課有兩件事情要做，一件事情是收繩，一件事情是回到教室接受處罰，這兩件事情都是 S17 你該做的是嗎？

S17：(點頭)(生 1090309-02)

8.透過換位思考的方式，讓學生去思考為何當事者在面對這樣的衝突時會有如此的行為言論？而學生提出的原因，其實也都有可能是學生在遇到此衝突時可能的想法。因此透過這樣的思考方式，一方面讓學生去思考他人的

想法，同時也能反思釐清自己的想法。

師：為什麼 S21 會這樣思考呢？為什麼 S21 會覺得 16 亂丟求呢？

S04：可能是 S21 以前跟 S16 有衝突，然後他可能覺得 S16 要報復，所以就把球丟到他的位置。

S14：S16 平常就會亂丟東西。

S26：有可能 S21 會覺得 S16 第一個回到教室，然後在跟同學玩的時候不小心丟出去了。(生 1090320-03)

9.在利用生活會討論同學衝突的時候，教學者能站在公平且中立的角度，帶學生去思考雙方的立場。有時候我們僅從結果去直覺的判斷誰對誰錯，但卻忘了相對來說，「犯錯者」其實也有可能是「受害者」。

所以 S21 他把球丟給 S16，說你為什麼亂丟？這個時候，他接受到了～來，你覺得 S16 在想什麼？

S08：幹嘛誣賴我？

S28：明明就不是我丟的，為什麼你一定要說是我？

S19：很問號。

S03：黑人問號。

S14：他覺得有一點在玩的感覺。

S26：關我什麼事啊？

S27：他會覺得說，啊奇怪，你是來找麻煩的喔？(生 1090320-03)

(二)以「後設認知」進行反思

1.「撲克牌集點」的獎勵範圍不應只是侷限在學習或秩序方面，當學生懂得熱心助人、體貼他人或是盡力負責等良善行為，皆應被肯定的。所以教學者在發放紅牌的時候，不應只是把發紅牌當做「規範行為」的工具，更應該加此當作「良善行為」的鼓勵，如此才有可能營造出更和諧的班級氣氛。

2.學生在此一循環中尚未有人主動來抽取「趕跑壞情緒」的正向卡，可能是學生還不習慣於更敏銳的去察覺自己的情緒，或是這樣的調節情緒方法對他們來說不感興趣，所以在第二循環中教學者可多和學生討論彼此的情緒，

也可主動邀請學生來抽卡，當學生有了舒服的經驗後，才能獲得繼續練習的動力。

3.第一循環的「說好話」活動中，雖然學生都能簡單的寫出一些內容，但大多的內容都較偏向表面，或是太顯而可見的觀察，因此在下一循環時，教學者必須多做些引導及練習，讓學生能練習更深入的去觀察周遭，並能將所觀察到的說好話內容化為自己努力的動力。例如：

S18：有吃完早餐。(好 1090317-S18)

S25：準時到校。(好 1090325-S25)

S13：借同學橡皮擦。(好 1090326-S13)

4.「天使小卡」的親子互動中，可以看到大部分的家長所寫的會是學生的優良特質，並未符合教學者所期待的單一具體事件，而甚至有些還會出現對學生的「期許與要求」。教學者反思，在傳統的華人家庭中，親子之間本來就較不習慣於表達愛與讚美，因此這部分是需要在活動前再多做一些引導，甚至透過第二循環跟第三循環的反覆練習後，才能達到更自然更美好的互動。

5.透過「辣媽辣妹換身分」的活動，可以很明顯感受到每個家庭中親子互動的熟悉程度，家長也能透過這樣的活動清楚且明瞭學生的想法。同時還有一個有趣的發現是，在「爸爸媽媽或家人最常對我說的話？」一題中，幾乎全班的學生所寫的都是命令式的句子，例如：快去洗澡、用功念書或動作快一點，這也提供給家長們當作參考，讓家長更了解學生是如何感受彼此的親子互動。

6.學生初期接觸「小天使與小惡魔」思考模式時，初期容易侷限在與同儕的衝突部分，認為就是當遇到衝突時才可以利用此想法去解決，但其實生活中遇到的各種問題或是自身面臨的選擇，例如是否要先寫作業、掃地的方式或是分配點心吃等問題，其實都可以運用此相對思考模式去尋找最佳方式，這點值得教學者在後續多加引導。

7.在第一場生活會的前半段討論中，有同學分享「可能不小心被其他人踢掉了」，而這想法也被教學者肯定，認為是有運用到小天使的想法。

師：那如果我們換成小天使的想法，我們可以怎麼回答呢？

S10：那我下次要再多檢查一下，看有沒有放好。

S19：可能是我沒有放好，所以掉下來了。

S16：那我下次會再多檢查一下。

S05：可能不小心被其他人踢掉了。

師：剛才這四位同學的說法我覺得都非常好，你們運用了小天使的想法，先反省了可能是自己沒有放好，或者是會改進說我下次要再小心一點。(生 1090305-01)

但在後半段討論的時候，教學者請當事者在重新思考一樣的問題時，當事者也說了「可能不小心被同學踢到的」，但卻被教學者說還可以有更好的方法。

師：所以當 S18 下次再發生一樣的情況，你的書包在地板正中間，我把他收走之後，你可以怎麼回答我？

S18：可能不小心被同學踢到的。

師：還有嗎？我們先想一下「可能不小心被同學踢到的」這句話的責任是誰的？

生：同學。

師：聽起來是同學的，因為是同學踢到的，不是我的錯。這樣的回應方式有比原本的那句話好多了，但可以再更好一點。(生 1090305-01)

教學者在前半段因為希望有同學提出不同於當事者原本的表達方式，因此當各種說法突然湧現時，教學者當下可能無法精確判斷而照單全收，等到事後討論內容更完整時，或能更專注於某一表達方式時，才又感受到可調整之地方。前後的不同的標準會造成同學認知上的困擾，尤其是在剛接觸「小天使與小惡魔」這種思考模式的時候，因此在進行生活會討論的時候，教學者必須更加釐清自己的想法及回應學生的方式，才能避免此一狀況。

8.教學者能察覺到學生當下不知該如何表達自己的想法，同時有些學生也不習慣被當成焦點來看待，這時若一再追問，可能會造成全班討論氣氛的僵局。為利討論的順利進行，教學者能適時以幽默或極度相反的答案來活絡

班級氣氛，並協助當事者說出心中的想法。

師：那我們現在訪問一下 S21，你那個時候把球丟回去給 S16，你最主要是希望怎麼樣？希望他來跟你玩還是怎麼樣？

生：(笑)

師：我想是希望他球不要出現在你這裡，對不對？

S21：(點頭)(生 1090320-03)

9.為了每週五放學和家長於群組上進行「親師校園生活分享」，所以教學者必須再次省思自己一週來的教學觀察活動，並且修正調整自己的想法後，才能以適當的文字和家長們進行互動，這的確促進教學者重新檢視自己。而分享的內容也能進行班級經營活動的分享與介紹，讓家長更加瞭解班級及教學者的教學方式，同時也能跟著學生一起融入這個班級。

(三)以「創造力」進行反思

1.「撲克牌集點」活動除了原先的「紅牌」及「黑牌」之外，還可增加「小紅」的制度，累積 5 張小紅即可換取一張紅牌，一方面增加活動的精采性，同時也讓學生對於「好的行為」須有更持續累進的態度，更可讓學生擁有更多被獎勵的機會。

2.在要發下「看見天使的一面」進行「天使小卡」活動前，可提早向家長先「預告」此活動，讓家長有時間多去留意觀察學生的表現，並且能試著看到每好的一面，同時透過這樣觀察，也能增進親子之間更加良善的互動。

二、學生觀點

(一)進行撲克牌集點後，你覺得自己的行為有改變嗎？有沒有具體例子呢？

S22：有，之前我都沒舉手發言過，現在有時會舉手發言。(訪 1090330-S22)

S07：有，在上課的時候會越來越想回答問題，因為可以集點。(訪 1090330-S07)

S11：有，上課比較準時，且上課較會發言。(訪 1090330-S11)

S14：有，都會努力準時交作業了。(訪 1090330-S14)

S21：沒有特別改變，因為跟之前一樣都有努力做好事情。(訪 1090330-S21)

可以發現大部分的學生都會在「作業、準時、舉手發言」方面努力，代表教學者在發紅牌集點時多集中於這些方面，或是這三個方面的改變是最容易被看見的，因此之後第二循環的發紅牌標準可以做些不同層面的調整。

(二)進行撲克牌集點後，你覺得全班的秩序及互動氣氛有改變嗎？有沒有具體例子呢？

S07：有，變得每次上課老師問問題時，都會有很多人很想回答。(訪 1090330-S07)

S10：沒有，沒去打掃的人還是一樣沒打掃。(訪 1090330-S10)

S09：沒有，還是有一些人不管別人的感覺，繼續吵鬧。(訪 1090330-S09)

S13：全班都有盡量讓自己在上課前就回到座位上，拿出課本準備上課。(訪 1090330-S13)

S21：我覺得 S15 以前比較容易功課沒交或沒訂正，但他現在有改變一些了。(訪 1090330-S21)

如同前一題所述，在其他秩序或同儕相處層面，此集點活動似乎沒有帶給學生足夠的動力去改變，因次之後教學者應多注意一些不同層面的表現或改變，才能讓此活動有更廣泛的影響。

(三)看到老師及家長寫下自己天使的一面，你有什麼感覺呢？

S19：我真的有那麼好嗎？還是他們沒發現我做錯的地方？(訪 1090330-S19)

S09：沒什麼感覺，這本來就是自己該做的吧！(訪 1090330-S09)

S06：很開心，沒想到自己有這麼多的優點。(訪 1090330-S06)

S08：很高興自己做的好事被爸爸和媽媽讚賞。(訪 1090330-S08)

S26：覺得蠻開心的，因為媽媽居然可以寫出我的優點！(訪 1090330-S26)

其實每個學生都是喜歡被肯定的，但是以往可能不常有被公開讚美或是和家人之前互相讚美的機會，因此就連自己也都忘記去看到自己好的一面，可以感受到這個活動是帶給學生正面影響力的。

(四)看到全班同學天使的一面，你有什麼感覺呢？

S19：原來大家都還是有很多好的一面。(訪 1090330-S19)

S11：很好，因為我能看到同學的優點。(訪 1090330-S11)

S22：覺得很不可思議，大家居然有這些好的事情。(訪 1090330-S22)

S04：他們平常也有這些表現得好的地方，我嚇到了！(訪 1090330-S04)

S26：覺得很驚訝，因為自己討厭的人居然也有優點！(訪 1090330-S26)

學生們的回饋其實也讓教學者驚訝，因為大部分的反應是「沒想到同學有這些優點」，這除了代表學生平常不習慣去看他人的優點之外，也代表的是教學者平時與學生的教學互動中，公開的社會性獎勵可能是較缺乏的，這在後續的教學活動中都必須去調整修正的。

(五)「小天使與小惡魔」的思考模式對你有幫助嗎？你曾經在生活中如何運用呢？

S09：對我有幫助啊，但是沒什麼機會可以用到。(訪 1090330-S09)

S06：有，讓我知道遇到問題的時候不能只怪別人。(訪 1090330-S06)

S04：有，可是還沒有用到。(訪 1090330-S04)

S20：還好，我很少和家人或同學爭吵，所以目前還沒用過。(訪 1090330-S20)

S03：有啊！在平常我就會把自己想成小天使，想小天使會如何對待人呢？(訪 1090330-S03)

可以感受到雖然學生都認為此思考模式是有幫助的，但該如何實際運用在生活中還是較無頭緒，此模式目前暫時還只停留在與教學者的課堂討論中、或是遇到「衝突」才能使用，因此在第二循環教學者須多加引導學生如何實際運用。

(六)下一次生活會的時候你願意繼續加入討論嗎？為什麼？

S22：看主題，假如我覺得有趣的話就會加入討論。(訪 1090330-S22)

S10：願意，因為我想知道更多的生活常識。(訪 1090330-S10)

S14：願意，因為討論的主題都會對我們有幫助。(訪 1090330-S14)

S08：會呀，因為可以幫助我。(訪 1090330-S08)

S20：不知道，好像每次都有想法，但會不知道怎麼表達。(訪 1090330-S20)

當學生願意持續參與這樣的討論時，即代表學生能從此活動中有所收穫，只是教學者在設計生活會的討論議題時，務必貼近學生的生活經驗，才能讓他們維持討論的動機，並且更能去刺激他們的想法交流。

三、第三者觀點

分為批判諍友和家長兩方的觀點進行本研究的回饋省思，而批判諍友則是在本班級授課的科任老師，邀請他們針對實際授課情形給予回饋，依序分述如下：

(一)批判諍友回饋內容

1.這幾個禮拜我在班上有實施了一套班級經營活動，能不能說一下目前為止班上學生在科任課上課的情況與表現呢？

T-M：上起課來班級氣氛大致活潑偏熱鬧，在放影片的時候秩序會比較好，但如果是實際操作的課程時，秩序會較吵雜。有部分幾位同學「自律」的能力需要再多加強練習，他們在上課時會習慣性的一直說話，這樣對我們上課來說會比較困擾，也蠻可惜的，因為他們的資質其實都很好。(訪 1090330-T-M)

T-H：可能因為教授的科目非主科，比較偏向生活常識的，因此在上課的時候就會比較輕鬆，那當學生比較不需要全神專注的時候，就容易放空或找其他樂子。即便他們知道哪些行為會讓老師不開心，但可能還是會不自覺的去做，我想這可能跟主科和藝能科的落差有關係，那當學生的心情放鬆後，規矩也可能會放掉。(訪 1090331-T-H)

T-E：上課的時候會比較吵鬧，有時剛上課的時候要花比較多的時間才能夠安靜下來，這樣其實對於師生彼此來說都比較辛苦。(訪 1090331-T-E)

看得出來這個班級的整體上課氣氛是活潑的，但相對來說，在班級秩序掌控的部份，就需要老師花較多心力，才能夠讓班級學生有更高的學習效果。目前第一循環中實施的班級經營活動，對於科任老師來說影響可能比較不明顯，所以在第二循環中，當教學中在和學生互動時，必須多加引導，讓學生能將各項活動所練習的能力內化成本身的行為，這樣即便導師不在的科任課時，學生也才能更懂得自律。

2.在這一循環的課堂教學中，你觀察到班級整體的氣氛與師生互動的情形如何呢？

T-5：你們班學生回答情況都蠻踴躍的耶！而且我發現有一點很棒的是，當學生回應之後，你都會採用我們常說的「三明治稱讚法」，你會先給予肯定，比如說「S17

有注意到一些細節」或是「你們的想法很好」這樣的內容，然後再繼續引導學生更進一步的思考，尤其像國語課的內容深究，其實很多是沒有標準答案的，而你也能給學生很多的空間去回答，我想可能也是因為這樣，所以你們班學生的回答才會這麼踴躍，因為他們敢放心的說出自己的答案，當然也有一部分應該是有撲克牌集點的關係，因為這套獎勵真的很吸引學生的感覺。而且雖然是在討論，但是班級整體來說都還蠻井然有序的，這點我覺得很厲害！(訪 1090320-T-5)

透過諍友的課堂觀察，可以察覺到撲克牌集點活動能夠增強學生踴躍發言的動機，同時也維持了上課的秩序，在教學者的課堂上是有發揮影響的。而師生之間的互動，也因為教學者給予學生表達自我的空間，並非直接給予標準答案，因此在學科課堂中也像是生活會的討論一樣，讓學生感受到師生之間的平等，因而能提高上課的品質及效率。

(二)家長回饋內容

1.對於目前進行的「撲克牌集點」活動，孩子回家有跟您分享過嗎？對於這樣的活動您有什麼看法呢？

S26-P：他有跟我說怎樣可以抽紅牌，例如說他今天有認真打掃或按時交功課這樣的。所以如果我哪一天沒有幫忙簽回條，他就會很生氣，因為他很現在很在意要把這些事情做好，然後才可以抽紅牌啊！不過我規定晚上 10 點前沒拿出來給我，我就不簽了，所以他就會更努力的去要求自己。(訪 1090327-S26-P)

S04-P：對於撲克牌集點的方式印象很深刻，而且孩子也很努力在集點，因為這事他在意的，就會去努力，如果今天有抽黑牌，他就也會知道是什麼原因造成的。我就覺得你這些活動都超有創意的，以前的那集點卡，就是傳統的集點換獎品那樣，但跟班上現在這種有紅牌、黑牌抵銷的方式比起來，我覺得現在這樣子更好，讓小孩知道不是一直給你累積分數上去而已，如果事情做錯還是有後果要去負責承擔的。(訪 1090330-S04-P)

可以感受得到家長對於「撲克牌集點」都是很支持的，一部分是跟家長們原先的教育理念就很類似，一部分也能修正以往獎勵制度中的不足。而對於家長來說，這樣具有創意的獎勵集點方式，也能讓他們持續在家中跟孩子討論運用，不論是持續要求孩子的良善行為，或是跟孩子討論他們抽了紅牌或黑牌的原因，都

能成為家長在與孩子溝通時的討論內容。

2.最近我跟孩子們介紹了「小天使與小惡魔」的思考模式，您有感受到孩子們在生活上有什麼轉變嗎？

S26-P：老師你跟他們討論的「小天使與小惡魔」模式，其實我以前就常用類似的概念在跟他溝通，不過我們家孩子報喜不報憂，若他認為自己當天是小惡魔的表現，回家就不愛分享，但如果那天有做了小天使的事情，或是有被稱讚了，他回來就會跟我們說他做了什麼事情。他心思其實很細膩，是有小天使的心思的，但有時候不習慣說出來、或是沒有做出來，這樣大家就看不到，我就跟他說這樣大家看到的只是你的臭臉，只看到小惡魔的那一面。(訪 1090327-S26-P)

S09-P：偶爾跟孩子在一些聊天話題中，他就會稍微帶到這樣的內容，他會說心中的小天使和小惡魔跑出來了，然後小天使在想什麼？小惡魔又在想什麼？這樣演來演去的，很有戲。(訪 1090331-S09-P)

從家長的分享中能感受學生回家後，已經都開始能慢慢的運用「小天使與小惡魔」的想法，但每個學生的速度可能不一樣，有些開始能正反兩方的去練習思考，有些還不習慣將小天使的那一面表現出來，所以第二循環之後，教學者除了與學生討論這樣的思考模式之外，也應引導他們在生活中將這樣的想法化作實際行動。

3.孩子們現在每天回家都必須記錄當天的「說好話」，在這幾個禮拜當中，您覺得孩子對於這項練習的感受如何呢？

S24-P：孩子一開始的說好話都寫得很簡短又都很雷同，可能還不善觀察。可以增加觀察完後可以做的事情，寫下我可以怎麼做，不只是觀察，可以更深入去學習的地方，做不好的原因也去反思，寫出如何改進，讓學生自然而然的深入思考。(訪 1090331-S24-P)

S26-P：他一直卡在這一塊，因為他覺得班上同學沒有什麼優點可以給他寫，孩子自己這一點打結了，因為不習慣去開口稱讚別人。所以有時候他只寫「同學幫別人發簿子」，但我就跟他說這只是別人的「行為」，不是你在稱讚他的，你要把稱讚的內容也說出來。這點他還需要一直練習，因為他很少觀察別人，而且幾乎都是

否定他人的狀況比較多。(訪 1090327-S26-P)

S04-P：一開始孩子寫得簡單籠統，都讓我很想退件。我都跟他說這不只是一個「作業」，是要讓你去「認識自己」的。例如你寫你自己上課表現不乖，但這只是一個你目前的「樣貌」，你還要再更深入去反思自己哪裡好？哪裡不好？。雖然孩子思考得還不夠深入，但我真的覺得這個方式很好。(訪 1090330-S04-P)

可以很明顯感受到學生對於「說好話」還不夠熟悉如何記錄及運用，家長大多提到學生寫得過於簡短或籠統，這部分教學者也有從學生的紀錄中察覺，因此在第二循環時會先透過引導練習，讓學生瞭解如何去紀錄才是更完善的內容。至於學生不習慣觀察他人，這部分可以在持續練習，同時配合「看見天使的一面」，期望能讓學生受到每一個人好的一面，進而去欣賞他人。

4.家長日讓您跟孩子進行了「辣媽辣妹換身分」的活動，活動結束後您看到孩子跟您的回答後，有什麼樣的感受嗎？

S04-P：我覺得家長日這個活動太有創意了，而且把我跟我們家小孩寫的擺在一起一看，就會發現原來孩子想的跟我想的不一樣，那個差異性立刻就出來了，這是一個可以讓我們跟孩子可以好好溝通的活動啊！(訪 1090330-S04-P)

對於這樣交換立場去促進親子互動的活動，家長們能感受到教學者的創意及用心，而且也能進一步達到教學者當初設計這個活動的目的。透過這樣有趣的活動，讓親子之間去看到彼此想法上的差異，也讓家長更加瞭解孩子在這個階段的學習狀況及同儕互動情形，更讓家長能試著去調整自己與孩子的互動。

5.前幾天我發下了「看見天使的一面」，然後再請您跟孩子互寫了「天使小卡」，您覺得這樣的互動方式對您們親子之間有什麼樣感受嗎？

S22-P：其實那是媽媽在寫的，但我覺得這東西蠻不錯的，讓孩子跟爸媽有一些時間可以靜下心來互動。(訪 1090330-S22-P)

S04-P：看到媽媽稱讚他，他會很開心。我覺得這一塊是台灣家長欠缺的，我們缺乏具體的去讚美他人。所以那時候在寫的時候，我也想了一陣子才寫出來，因為我們都習慣於「糾正跟指導」，卻缺乏了「讚美與鼓勵」。所以我覺得這是一個很棒的方式，可以讓我們家長一起來練習。(訪 1090330-S04-P)

「天使小卡」不僅讓孩子練習去感謝家長，更重要的是讓家長也能練習去觀察及讚美孩子。家長點出了我們一般教養方式上的盲點，常在不自覺中流於「教導」孩子，所以透過這樣的活動讓彼此練習去「讚美」，是個能促進「良善」循環的活動方式。

6.這幾個禮拜當中，我跟孩子們在生活會討論了「溝通的目的」或是「該做與想做的選擇」等內容，就您觀察到孩子平時的生活情形，您覺得還有哪些議題可以在之後的生活會與孩子討論呢？

S22-P：孩子講究公平性，對於團體裡若有「連坐式」的處罰會比較在意，雖然連坐處罰在一個團體中的確是無法避免的規範過程，但其實對於循規蹈矩的人來說又真的不夠恰當，所以「團體生活」與「個人表現」該怎麼平衡拿捏？孩子該怎麼消化適？或是班級活動中可以怎麼修正？這部分是可以去討論調整的。(訪1090330-S22-P)

S26-P：孩子有時候會跟哥哥討論到「霸凌」這一塊，大哥就會說你就不要理他就好啦，事情會過的。可能有時我跟哥哥都比較理性，但這樣孩子就會覺得大家都不懂他，覺得我們都不愛他。但有時候有些事情對我們來說就真的沒有那麼嚴重，希望他可以學會怎麼「看開」，就好像有一次他覺得擺在他旁邊的鬧鐘就是他的，所以禮拜天哥哥要早起要用，他就一直不肯借，然後這樣跟哥哥大吵架。(訪1090327-S26-P)

S28-P：我知道他們有時候用「渣男」在形容他人，可是我跟說你們同學應該沒有這樣的行為，這跟社會上認知的是不一樣的。所以有時候是因為他們的「好奇」而去這樣說別人，那「好奇」歸(訪 1090327-S28-P)可以感受家長對於同儕互動之間的議題是在意的，尤其是孩子即將進入青春期，朋友的比例在生活中加重，那這部份就更要去學習適應。所以包括「霸凌」、「開玩笑的分寸」或是「團體的歸屬感」及「班級凝聚力」等內容，很值得安排適當的時機，透過生活會和全班學生討論，也可透過一般教學活動或師生互動中，去增加每位學生對於團體的「歸屬感」。在活動中，拉出學生的表現，增加學生彼此情感上的連結，這樣對於同儕互動是會有正向的影響力的。

7.每個禮拜五我會在 Line 群組裡和大家分享當週孩子們的學習狀況，您認為這樣的方式有需要調整的嗎？

S24-P：我覺得很棒耶！可以讓我們知道一些學校發生的事情。在群組裡次數剛好，不會太多，還可透過此讓我們知道孩子在學校學習的情況。(訪 1090331-S24-P)

S26-P：我覺得很棒！因為我們這樣很清楚你們在做什麼，老師又進行了什麼樣的另類教學，真的很感謝老師你額外這樣做！(訪 1090327-S26-P)

S28-P：這樣 OK 啊，沒有問題的！(訪 1090327-S28-P)

家長對於「親師校園生活分享」的方式多抱持正向肯定的立場，能透過這樣的方式去瞭解學生一週來的學校生活，那也是這個活動要達到的目標之一。

貳、第二循環之回饋與省思

透過研究者觀點、學生觀點和第三者(批判諍友、家長)觀點分別進行此循環的的回饋與省思，分述如下：

一、研究者觀點

此觀點部分會從美塔學的三大內涵(同時相對思考、後設認知、創意力)去進行此行動研究的反思與改進。

(一)以「同時相對思考」進行反思

1.在上課討論中，當學生主動踴躍發言且言之有物時，教而為了即時性的獎勵，教學者當下都會立刻發給一張小紅牌，但因為有些同學可能坐在教室最後面，所以不論是學生或教學者，都會因會走來走去而花費太多時間。因此可修正為先換成記分板統一登記，或口頭先告知，待下課後再一起拿取。或許沒辦法即時獎勵，但相對來說，這樣才能確保上課節奏不會被打亂。

2.這一循環中家長所記錄的「天使小卡」都越來越具體，而且內容也都

充滿了肯定與鼓勵，讓教學者在公開讚美的時候，其實也都深受感動，這樣的美好經驗也一定能帶給學生很大的力量。但相對的，學生寫給家長的天使小卡，因為沒有公開表達的場合，學生回家後是否能親口對家長表達，這一部分是值得在第三循環持續觀察的。

3.「小天使與小惡魔」的思考方式在這一循環開始讓學生從生活當中去練習，雖然此思考模式的應用範圍很廣，但最直接能使用的時機卻還是在「同儕衝突」當中，雖然有點可惜，但卻不失為讓學生練習的好機會。而有時在處理衝突到最後，學生都能彼此道歉，這樣看似順利解決，但相對的背後卻可能隱藏很大的問題，即是學生會認為「只要道歉」就算符合小天使的想法，就可以節述有關衝突的討論，這點應該在後續透過每一次的衝突處理或生活會當中，再次向學生引導說明的。

4.教學者原意希望讓學生能在一個安全的環境中，放心的表達自己真實的感受，因此在此一階段的第一場生活會討論中，讓學生可以自由表達想法。但相對來看，因碰觸到「髒話」這種對學生來說可能刺激但卻又被禁止的事情，所以這一場生活會的後續討論中，到底是讓學生真實表達感受？或是某層面來說學生是為了嬉鬧而表達？這是值得多加留意的。

師：看到這個情況，你的第一個反應是什麼呢？請寫下來。

生：老師可不可以寫髒話？

師：今天你要怎麼寫都可以，只要是你當下直接反應的想法就可以。

生：(喧嘩)(生 1090406-04)

5.學生在生活會中發表意見時，有些學生的想法可能需要修正，但為了鼓勵每個人都可以自由講出自己的想法，同時也為了避免離題，所以有時便沒有深入引導，這可能會引發其餘學生對於此發言想法的負面感受，也可能錯失一個即時討論的時機。

S26：因為我穿長褲的運動褲，所以在跳的時候繩子每次都會一直勾到我的褲子。

師：所以是繩子會勾到你的褲子，讓你沒有辦法跳是嗎？那這樣是誰的問題呢？

S26：因為我就站在那裡沒有動，我不知道為什麼繩子他們要甩的時候，就會突然卡到我？

師：所以你認為你站得好好的，但是繩子會甩過來，讓你沒有辦法好好的跳。(生 1090414-05)

6.學生開始從不同的角度切入生活會正在討論的話題，雖可能會離題，但對引發學生去針對一件事情做不同角度的判斷是有幫助的。

師：S13 說新聞上很常出現這個詞，尤其是前陣子可能你們有注意到的一些演藝圈新聞。這個時候，新聞媒體就會打出這樣的「渣男」標題。

S28：但是那個新聞講的可能不一定是真的啊！

師：沒錯，那個新聞的內容可能不一定是真的，但是我們就會看到這樣的標題字眼。(生 1090424-06)

7.教師在引導的時候，本身容易重複多次相同的言論，反思原因應該是希望學生能清楚仔細地將此觀念記牢，或是好好的思考，但如此重複的言論，可能導致學生無法繼續專心聆聽。

師：剛才同學們的定義，認為所謂的渣男渣女指得是那個人在愛情裡面並不誠實，他並沒有好好的對待他的男朋友或女朋友，那甚至可能會有傷害到他另一半的行為。那請你想一下，今天我們班上的同學，或者你周遭的朋友，有人真的完全符合這樣的狀況嗎？(生 1090424-06)

師：請小心喔，渣男或渣女代表他會做出傷害別人的事情，會傷害別人對他的感情，這個可能是我們在社會當中認為的渣男渣女，但請你想一下，你的周遭朋友，有人真的完全符合這樣的情況嗎？(生 1090424-06)

師：所以請想一下，如果我們周遭朋友沒有完全符合這樣的狀況，那你今天說他是渣男或渣女，那看起來應該是另外兩種情況吧(開玩笑、討厭他)。(生 1090424-06)

師：因為很明顯如果我們周遭沒有這麼明顯有渣男渣女的情況，他沒有在感情當中去傷害別人，那你這樣說他，應該只是開玩笑或討厭他。(生 1090424-06)

8.在生活會討論當中，會有學生因為對於換位思考不夠熟悉，因而無法揣測他人想法。教師能藉此機會和大家討論如何運用「小天使」的想法，讓

學生再次練習思考的方式。同時，亦能給予該位同學肯定，因為這位學生能勇敢表達自己的想法，或許也幫助到了其他跟他有一樣情況的學生。

S15：我不知道他在想什麼耶！

師：當然不會知道啊，所以我要請你想，對方可能會有什麼樣的感覺？

S15：(沒有想法)

師：好，來，稍等一下喔！我覺得 S15 也給我們一個很棒的示範。我們常常請同學要用小天使的方式，去想對方的感覺，但是 S15 也說了，我真的不知道他在想什麼，這點的確是如此，我們很難去知道對方在想什麼，那我們現在要練習的就是，試著去了解對方在想什麼。那我們可以怎麼樣幫助我們去了解對方呢？除了問他之後，我們也可以換個角度，把自己想成他，如果你被別人罵渣男渣女，你會有什麼感受呢？

S15：我覺得我還可以接受。

師：OK，對於 S15 來說他還可以接受，那他可能就會覺得別人也會接受。但是你還可以再去多聽聽別人的想法，就會更容易了解別人會怎麼想。(生 1090424-06)

9.教學者持續在週五以 Line 班級群組進行「親師校園生活分享」，但會發現這個家長們在群組裡的回應其實並不踴躍，多是以貼圖回應，較少文字分享的建議與想法。可以擔心說是家長們並不熱衷參與班級事務，但相對是也可以思考是家長們很認同教學者的教學方式，因此沒有多餘建議，僅是以貼圖表達感謝。而面對這情形的想法與態度，則需要教學者以正向的一面思考，才能持續和家長們進行更良善的互動方式。

(二)以「後設認知」進行反思

1.有時學生上完科任課回來後，都會告狀在科任課的情況，這讓教學者察覺「撲克牌集點」這套獎勵活動應該更具全面性，並非只在班上使用，而應該是讓學生能藉此在生活中建立一套良善的行為標準，所以如何將這套獎勵擴大範圍到科任課，便是下一循環可修正調整的。

2.本循環中教學者以「親身示範」的方式讓學生學習「趕跑壞情緒」的抽正向卡，有時在跟學生談完之後，也會主動詢問學生是否願意抽卡，在這

樣的調整之下，在這循環中的確有一些同學因此而調整了情緒。但教學者也需瞭解學生較少來抽取正向卡的原因，並且尊重他們以其它方式在調整負向情緒。故下一循環中，教學者應讓此活動順其自然，不做過度的宣傳或提醒。

3.「說好話」紀錄中，學生因為有了引導所以都能寫得較具體詳細，但除了文字上的敘述方式之外，再深入觀察部分學生的紀錄內容，往往很多天都想類似的情形，這可能代表著學生其實並沒有深入思考觀察，亦或對於此活動並不積極。例如：

S09：早修時，我有快速且安靜的坐到位置上，讓我可以好好讀書。(好 1090410-S09)

S09：早修時，我有快速且安靜的坐到位置上，讓我可以好好讀書。(好 1090413-S09)

S09：早上我有快速且安靜的坐到位置上，讓我可以好好讀書。(好 1090417-S09)

S24：今天 S21 有打掃，就是有認真打掃，這是我可以向他學習的。(好 1090420-S24)

S24：今天 S22 有打掃，可以讓教室乾淨，這是我可以向他學習的。(好 1090427-S24)

S24：今天阿嬤有倒垃圾，可讓家裡乾淨，這是我可以向他學習的。(好 1090428-S24)

S03：我們下午打掃時一直聊天，我們明天會改進。(好 1090420-03)

S03：英文下課時沒有立刻去打掃，我明天會改進。(好 1090421-03)

S03：早上沒有打掃乾淨，我明天會改進。(好 1090422-03)

為修正此情形，下一循環前可先帶領學生反思整理自己前一循環中所寫的說好話，是否有太多重複或類似的情形，這當中的原因又是什麼？期望學生能藉此更加深入仔細的完成此項活動。

4.這一循環中教學者試著調整自己看全班學生的角度，以往在無形中會將注意力多停留在那些較常犯錯，或需要協助的學生身上，但這一循環中隨時提醒自己多去觀察那些不須擔心的學生，一來讓教學者在紀錄「看見天使

的一面」更加順利，二來也能更全面性的關心每一位學生了。

5.第一場生活會透過三次的角色扮演互動，讓學生試著不要急著去批判他人。從第一次的扮演當中，會發現多數的人都以嗆聲、責罵等方式來回應，但當事情背後原因被公布後，全班大約有 20 人感到後悔並希望重新表達想法。之後教學者其實並沒有多加引導，一直到第三場角色扮演中，全班大多數人都能先以鼓勵、關懷等方式來回應。這顯示學生已經能主動察覺到自己的想法言論中需要調整的部分。

第一輪角色扮演結果：

師：剛才結果發現 S10 和 S16 是這樣的原因之後，你有沒有想換掉你剛才對她們說的話呢？有想換掉的請舉個手。全班 29 個人大約有 20 位。這 20 位同學想換掉剛才說的話，代表你剛剛說的話讓你有一些些後悔，發現自己好像說了不應該說的話。(生 1090406-04)

第三輪角色扮演結果：

師：好的，聽完了全部同學的反應。請問 S28 你的心情如何？

S28：還好。

師：有沒有哪幾句是讓你很不舒服的。

S28：沒有。(生 1090406-04)

6.在「跳繩比賽檢討」的生活會中，大多學生的建議評論都擺在裡面跳繩的人的表現，而導致繩子會卡到不好甩，但較少人關注在甩繩的人的表現，有可能是因為跳繩的人佔大多數，因此大家都會站在跳繩的角度來思考。這可以延伸討論大家不會去怪罪甩繩的人，而是檢討修正自己的跳繩表現，但教師在引導時也應適時討論甩繩的部分，避免有顧此失彼的現象發生。

S24：有些人跳的時候，會往旁邊一直跳，就會越跳越歪，甩繩也不好甩。

S07：在跳繩的時候有人會故意往旁邊跳，有些人在邊跳邊玩。

S02：繩子已經要甩了，結果站在裡面的人還會突然跑出去又跑進來，讓甩繩的沒辦法甩。

S06：就是有時候要甩繩的時候，還有人會踩到繩子，就沒辦法甩。

S29：我們這一組的有些人都會一直跳就跳歪掉了。

S09：在試甩的時候，還有人會跑過去繩子那邊，讓他們就沒辦法甩。

S18：就剛開始我在跳的時候，有些人跳起來腳還會再夾一下，就會夾到繩子。(生 1090414-05)

7.為了融入「小天使與小惡魔」的思考方式，因此時常會請學生思考某一種想法是站在誰的立場所表達的。但此次討論的想法在判斷上易造成學生混淆，應該有更精確的表達方式，或是換個說法問：「這樣的說法是檢討自己還是檢討他人？是屬於小天使還是小惡魔的想法呢？」避免因不同情境的討論而造成了學生建立起來的觀念混淆。

師：好，那這邊有三個同學的想法我把它圈了起來，剛才有同學問我說為什麼要圈？尤其是 S01 說的「我跟 S04 在甩繩的默契不夠好，所以會讓跳繩的人不知道該怎麼跳？」你們想一想，S01 是站在誰的立場在講這種話？

生：自己？別人？

師：他是站在別人的立場在講這件事的喔！因為他考慮到別人會覺得不好跳，為什麼不好跳？因為我有些地方做得不夠好。(生 1090414-05)

8.教學者在引導的時候，有時候會一口氣丟了太多問題，讓學生不知該思考哪一個？或是思考到一半，卻又被打斷。反思原因可能是因為教師擔心學生不知如何回答，所以為了引導而又改變問法或是問下一個問題。

師：除了幾位同學之位，我們大部分好像都在檢討別人。今天如果我們要檢討自己的話，你還說得出來嗎？再來，請想一想，你剛才第一個提出來的，為什麼是先檢討別人呢？檢討別人跟檢討自己的感覺有什麼不一樣呢？(生 1090414-05)

9.在進行「生活會」班級經營活動時，帶入另一項班級經營的活動「說好話」，讓學生建立起每一項活動其實都是環環相扣，都是有共同練習目的的。

師：所以請同學再調整一下自己的想法，我們在討論每件事情的時候呢，我們習慣去批評別人，去觀察別人做不好的地方，這是一件很容易的事情，但卻是一件很危險的事情，因為那樣會造成衝突，而且不會讓自己和整個團隊進步。因此，我們每天回家的功課「說好話」上面，我請你們要寫三點，一點是讚美自己，一點是反省自己，第三點我說的是要「讚美別人」。有同學曾經問我，老師那我們可以可

以反省其他同學，寫同學做不好的地方，我說不行，因為如果我們每天要記錄同學做不好的地方，可能很容易，但是他接下來造成的後果會很嚴重，會讓對方不開心，也會讓你心情不好，也會讓我們班的團隊精神都沒有了。(生 1090414-05)

10.第二場生活會的討論主題是「先檢討自己，不要只是檢討他人」，但在討論的最後所舉的生活例子重點卻是「可以檢討他人，但必須在正確的時間點」，雖然看似有關聯，但應以有共同重點的事件來做討論，以避免當日討論太多重點，或例子與主題不符而造成學生困擾或失焦。

師：我們在討論每件事情的時候，我們習慣去批評別人，去觀察別人做不好的地方，這是一件很容易的事情，但卻是一件很危險的事情，因為那樣會造成衝突，而且不會讓自己和整個團隊進步。

師：所以我們早上全班的目標是去準時參加跳繩比賽，而不是去指責檢討他人，所以今天上 6 這樣做的時候才會讓我非常不舒服，因為我覺得他在錯的時間在做這件事情。假設待會下課，他可以繼續問 11 你剛剛為什麼遲到？讓我很緊張、很心急，我覺得 OK，但是在剛剛那個時間點我認為不適當。(生 1090414-05)

11.生活會在引導同學思考時，教師刻意邀請私底下曾經向教師求助過、遇過此情況的學生來表達想法，讓他們可以藉由揣測當事者的想法，而向全班表達出自己內心的感受。

師：如果我們周遭朋友沒有完全符合這樣的狀況，那你今天說他是渣男或渣女，應該只是開玩笑或討厭他。好，那再來，請同學想一想，當你這樣對他開玩笑的時候，對方會怎麼想？(生 1090424-06)

12.生活會應該是要讓全班與教師之間進行雙向的溝通與討論，藉由教師的引導，讓學生自發性的釐清並說出討論的主題重點，而非淪為教師一人單方面的說教，這有可能讓部分學生更加釐清想法，但也很有可能造成學生的煩躁與不悅。

師：所以，請各位同學注意這件事情，今天你可以很討厭一個人，你可以罵他的缺點，你可以去告訴他，他具體做不好的事情，你不喜歡他哪一點，你可以這樣告訴他，那這樣子我們除了發洩自己的情緒之外，我們還能幫助對方去改進。但如果今天你只是用一些語詞一直再罵對方，那並不能夠幫助對方成為更好的人，同時

也讓你成為一個不好的人，因為你會變成一個在用難聽字眼去罵人、去批評別人的人，當你講出了這樣不好聽的話的時候，首先受傷害的就是你自己了，這點請同學一定要注意，尤其是渣男渣女，這兩個詞其實是一個很負面、很不好聽的詞彙，我們很常在新聞媒體或網路上看到，但不代表我們應該要學習，請你要能夠去思考判斷，我們要去想一想，你在網路上看到的這些事情，是不是值得我們學習？如果你都學習了網路上這些不好的用語和行為，那我覺得很可惜，你可能缺少了判斷能力，你讓自己成為了那種在網路上到處罵人。你可能被別人這樣罵過，你也可能這樣子罵過別人，你也可能曾經傷害過了我們的同學，所以請回去好好的思考一下，在未來你應該怎麼做？甚至你可以為你曾經做錯的事情做出些彌補與修正，可以嗎？(生 1090424-06)

(三)以「創意力」進行反思

1.為了避免邀請科任老師共同使用「撲克牌集點」而造成他們教學上的困擾，因此教學者設計一張「科任教師評分表」，每節下課請科任老師為當節課全班的表現評分，範圍在 1 到 5 分之間，當全班分數累積到 30 分之後，全班便能抽一張紅牌。希望讓學生在科任課時能因此努力求好表現，也能瞭解全班是能共同努力的，而並非都是個人成績。

2.透過角色扮演的方式來進行生活會討論，對學生來說的確是具有高度興趣的，但有時因好玩，反而讓學生容易失焦，或是因無法深入扮演感受情緒而忽略討論的本質。所以下次的生活會，可以嘗試以臉書或 YOUTUBE 等社群方式來呈現社會真實案例，一方面貼近學生，同時也能單純的角色扮演而無法感受想法及情緒。

師：剛才所有的人說的話都是大家可能會有的反應。那我想問問台上的 10，剛才你聽完大家這樣對你說的話，你的感覺是什麼？

10：我就是有病嘛！有病就要治啊！

全班：(笑)(生 1090406-04)

二、學生觀點

(一)你有兌換過獎勵嗎？你覺得自己為什麼可以順利集點抽獎呢？

S07：有，因為我有在努力做好事。(訪 1090424-S07)

S04：有，因為我的作業很少遲交，所以我常常抽紅牌。(訪 1090424-S04)

S22：有，因為有時老師在罵人，但罵完後我們其它沒有犯錯的，老師就會給我們抽紅牌。(訪 1090424-S22)

S09：有，我覺得是因為我的運氣很好，加上表現好，就可以抽紅牌。(訪 1090424-S09)

S14：有，因為我上課很常發言。(訪 1090424-S14)

可以發現同學都能察覺自己自己抽紅牌的原因，這也讓同學知道自己可以持續努力的方向；相對的，若其他同儕也希望抽紅牌的話，這些好的行為也能成為大家的學習目標，全班便能一起共同努力。

(二)看到別人抽獎勵時，你有什麼想法嗎？

S25：覺得他們很厲害，因為他們都把自己的責任做完了。(訪 1090424-S25)

S08：看到別人領獎的時候，我就想著我要更努力。(訪 1090424-S08)

S19：覺得自己也要加油一點，說不定很快就能拿到了。(訪 1090424-S19)

S21：會羨慕他們，也會想讓自己更努力。(訪 1090424-S21)

S13：覺得他們好強喔，那麼快就可以領獎勵了。(訪 1090424-S13)

可以看出這套集點活動的獎勵對於學生來說是有吸引力的，因此當看到同學換到獎勵之後，便能激起自己也想要努力的態度，再配合上一題所討論的內容，同學便能知道自己可以努力的方向。

(三)看到老師和家長在天使小卡上寫下你的優點，你有什麼感覺呢？

S24：謝謝老師和家人給我加油打氣。(訪 1090424-S24)

S04：會感覺又高興又緊張，會很高興他們寫出我天使的一面，但又會很緊張覺得幹嘛寫出來。(訪 1090424-S04)

S29：很開心，感覺自己終於有優點了。(訪 1090424-S29)

S20：很開心，感覺我的努力都有被看到。(訪 1090424-S20)

S01：有一點害羞，又有一點開心。(訪 1090424-S01)

進行第二循環的天使小卡，同學還是能很開心自己的優點被看到了，幾位同學會感覺較害羞，但是也都能從這樣的肯定中去獲得成就。當學生獲得這樣的經

驗後，相信也能轉變成去稱讚他人的動力。

(四)請舉出同學曾做出小天使的想法及行為的具體例子。

S26：在課照班老師說可以看影片時，S02 會先問我們要看什麼。(訪 1090424-S26)

S25：S21 和 S28 上次在吵誰要拖地，後來 S28 用小天使的想法讓 S21 拖地，自己去做其他事情。(訪 1090424-S25)

S14：同學現在發現地上有垃圾時會直接拿去丟，不會一直問是誰的。(訪 1090424-S14)

S01：S03 的寶特瓶打到我時，他就想到我現在一定很需要幫忙。(訪 1090424-S01)

S15：S16 在和我吵架時，會主動讓步，停止爭吵。(訪 1090424-S15)

可以發現學生舉出來的例子很多元，包含衝突、整潔、互動……等，代表這樣的思考模式對學生來說其實就是能表現出良善的行為，從原先侷限在「衝突」層面，到現在已能開始類推到整個生活之中。

(五)你覺得這幾次生活會討論的內容對你有幫助嗎？為什麼？

S02：有，因為討論的事情其實常常發生在自己身上。(訪 1090424-S02)

S17：有，因為您講完後，最近同學只會怪別人的次數就變少了。(訪 1090424-S17)

S14：我覺得對大家都有幫助，因為手機上面有時候看到的不一定是真的，但是很多人就會誤以為是真的。(訪 1090424-S14)

S01：有，讓我知道更多跟人際關係有關的事。(訪 1090424-S01)

S08：網路言語霸凌那一次的討論讓我知道做什麼事是不行的。(訪 1090424-S08)

生活會的討論內容本來就是從學生的「生活」當中去發展的，因此當學生能藉由生活會去反思到自己的生活，進而看見自己生活上的改變，那便是生活會能持續努力的方向。

(六)你覺得班級經營的活動，有哪些可以修改的地方呢？

S24：全班都變得更好了，不需要修改。(訪 1090424-S24)

S15：撲克牌的獎品「三張紅牌」應該要自己選紅牌位置。(訪 1090424-S15)

S27：我覺得這樣就很好了。(訪 1090424-S27)

S29：很喜歡這些活動，但是撲克牌集點時需要再安靜一點。(訪 1090424-S29)

S17：覺得都很棒，但是黑牌抽太多張應該也要有懲罰。(訪 1090424-S17)

全班的學生都很喜歡這些班級經營活動，幾位同學能提出他們建議可以修正的第方，這也代表學生能夠去反思察覺這樣的活動內容，並非一味的照著教學者的安排去執行，而這些想法也會成為第三循環的修正建議。

三、第三者觀點

分為批判諍友和家長兩方的觀點進行本研究的回饋省思，而批判諍友則是在本班級授課的科任老師，邀請他們針對實際授課情形給予回饋，依序分述如下：

(一)批判諍友回饋內容

1.到目前為止，你覺得學生在科任課的學習態度及表現如何？是否有進步呢？

T-M：我自己上課時也有做一些調整，例如說以前是讓他們自選座位，後來現在是由我直接安排，而且還是以梅花座的方式將男女打散，剛開始他們會覺得很煩，但後來他們慢慢的也可以去瞭解遵守這樣的規則。然後我每次上課也會要求一位同學來特別座，就是那種特別不專心、學習態度不好，或是學用品時常不齊全的人，這樣類似殺雞儆猴的方式之後，我發現狀況會稍微變得比較好一點，學習態度有也進步一些些，雖然成效有限，但可以感覺他們看到別人被處罰之後會開始約束自己，變得比較自律一點。(訪 1090427-T-M)

T-H：我覺得整個團體是有進步的。像是上課當中有人在吵鬧的話，就會有同學互相提醒，然後我覺得提醒的方式及音量也還不至於干擾到我們上課，所以這種團隊的約束力對我來說確實是種幫助。(訪 1090428-T-H)

T-E：我覺得 S05 進步很多，他雖然成績不穩定，但現在比較願意去學，態度有進步，專注度也進步了，下課也會主動來問問題或聊天。其實有時候只是他們一些小小的舉動，但都能讓我們感受到友善，也看到他們的改變。尤其是小男生，或那些傳統認為成績不好的學生，他們不會因為學科表現不好而拒絕與科任師接觸，是讓人覺得很貼心的。或許有可能是我曾經在課堂上公開肯定讚美過他，那因為學生都會把老師的話放在心上，所以我想這些肯定與讚美一定也對學生產生一些正面的影響。(訪 1090428-T-E)

整體的學習態度表現是有慢慢進步的，不論是個人或是團體，都能開始約束彼此，或是為自己的學習而更努力。也可以發現學生開始更能去察覺他

人的感受，包括能從他人的錯誤當中來反思自己，或是感受到老師的肯定而轉化成自己努力的動力，這些都是能協助科任老師上課更加順利的行為。

2.上課的時候，同儕之間的互動如何？有沒有需要再加強改善調整的地方呢？

T-H：在課堂上學生們之間的同儕互動都還算不錯，沒有太針對或排擠的現象，有可能是上課的活動安排，因為大部分的時候我是跟他們用討論的上在進行，所以就比較沒有那種互相叫囂的情況。(訪 1090428-T-H)

T-E：偶爾還是會有小孩互相針對的情形，尤其是在玩遊戲競賽的時候，他們就會互相叫囂，對彼此容忍度較低，那像 S10 和其他同學，有時候彼此口頭上都不願意認輸，就會一直罵來罵去。不過這都是需要時間磨合，他們要學習去包容對方，也應該要學習被攻擊時該如何正確面對，不是只想在口頭上爭贏對方，需練習用好的行為來回應。(訪 1090428-T-E)

當學生遇到競爭或遊戲時，難免因為好勝心而和同儕產生衝突，也可能是因為針對某一同學而開始批評。這部分是需要透過小天使與小惡魔的思考模式去不斷練習的，同時也值得在生活會中和全班一起討論，我們如何用正確的行為方式來解決彼此意見上的不合及衝突。

3.我自己在班上有利用撲克牌集點的方式來維持上課秩序，同時也促使他們更踴躍的參與，那如果希望延伸到科任課去的話，你有沒有關於「班級經營」或「獎勵制度」上的一些建議呢？

T-E：這學期之前我本來有集點數，但後來外師不在之後，一個人就容易記不確實，也就沒用了。所以我還在尋找更確實及公平的方法，也會跟英文科任討論更好的方法。甚至也可以跟你們導師合作，但如果每個班都用不一樣的方式的話，這樣也的確有可能造成科任老師的一些困擾。或是有沒有可能整個五年級用同一套標準，然後也讓科任課的獎懲適用於導師課，就是說科任課可以依原先集點表現，融入導師的計分方式就可以。(訪 1090428-T-E)

T-H：目前狀況都 OK，因為整體都還算好控制，但如果學生有期待上課，老師可以再更瘋更熱情一點，增進師生互動，也提高上課動力。也可以讓科任課來打分數，這是可以當成一個工具來維持上課秩序的，我就可以在課堂上可以跟小孩講

這件事情，應該是可以稍微控制秩序的。像之前我有看過其他班級老師的做法，他們在最後下課時，全班起立敬禮之後會一起說：「老師你辛苦了，請問我們今天得幾分？」老師當下可快速綜合上課表現情形，也可讓全班知道今天整體的表現如何，以利後續改進。(訪 1090428-T-H)

班級內獎勵制度，應是可以延伸到科任課上繼續使用的，一來可以讓學生持續用相同的標準去練習，二來也可以讓科任老師在短時間內，有一套學生已經熟悉的制度去進行班級經營，但同時也須避免造成科任老師因任教多個班級，而需進行多套班級經營獎勵制度的困擾，應試著找出其中的平衡，讓導師、科任老師及學生三方都能順利上手並使用的經營方式。

4.在這個循環中的課堂觀察中，師生之間的互動或班級氣氛你有觀察到什麼改變嗎？

T-5：我發現你開始好像開始把自主權慢慢的交回學生身上了。那時候有一個學生原本舉手說：「老師，我要去後面拿東西。」這聽起來的確讓人覺得有點直接不舒服，但你只對他說：「請再說一次。」我想可能是因為你們已經建立起的默契，他也知道你的要求，所以他就懂得自己去調整說法，重新用比較禮貌的方式來跟你表達。而且包括有時候有學生上課不專心時，你不一定會直接點名，而是說「不專心的同學請自己回來課堂」，這其實就是一個讓學生自己去察覺自我的方式，是一種後設認知的練習啊！不過我發現你這兩天上課好像比較生氣，也會花比較多時間在拉回學生的注意力，但其實你們班的上課狀況已經很好了啊！(訪 1090423-T-5)

透過諍友的回饋，可以發現在師生互動這一塊的確有往原先設定的目標努力，能夠在教學者的引導之下，讓學生練習去自我管理，而且原先是教學者透過後設認知而有如此的引導行為，但無形中似乎也讓學生開始培養了後設認知的能力。而教學者的確在這兩天有較多的負面情緒，因為看到班上缺交作業的人數變多而影響了自己的心情，若沒有好好的察覺，便可能會在師生互動的行為之中造成不好的影響，所以除了透過後設認知去瞭解自己的教學目標，也必須透過後設認知隨時察覺自己的心理狀態，才能帶給學生更穩定的教學。

(二)家長回饋內容

1.前陣子我發下了「如何說好話」的單子引導孩子們如何寫得更深入完整，您最近這樣練習下來，孩子在這個部份有成長嗎？

S28-P：他會覺得自己很棒，也變得更有自信，個性也變得越來越大方，可以不斷的跟大家分享他的想法，以前他個性其實很害羞呢！(訪 1090428-S28-P)

S09-P：他大部分還是比較偷懶啦，但我覺得說好話本來就可以讓小孩去思考哪裡做得不好，又可以怎麼跟同學學習，這是可以讓他們去省思自己的機會，去練習看別人的長處。有時候太偷懶，我就會要他再多想一下。(訪 1090430-S09-P)

S04-P：老師給他們那麼「如何說好話」的單子後，孩子就寫得比較深入且完整，所以如果這個單子在整個說好話一開始之前就先引導的話，這樣效果會更好。因為孩子很會觀察別人，但比較不會反思自己，這是他需要去加強的地方。不管優點或缺點，看自己都看不透，但別人講了又會不舒服，所以「認識自己」是一件很重要的事情，也希望他可以透過這麼慢慢去練習。(訪 1090428-S04-P)

能感受到學生能透過引導單幫助自己在寫說好話時，懂得更深入的思考，並且練習寫得更完整。當然偶爾還是會偷懶或是不知道該怎麼寫的時候，但家長也能透過這樣的方式共同引導學生，讓學生透過這樣的活動持續去認識自己。

2.這一次進行的「天使小卡」活動，您覺得在您跟孩子之間有什麼不一樣的互動樂趣嗎？或是孩子有沒有哪些改變的地方呢？

S26-P：他就只是要我寫給他，然後他回來時也講得很簡短，所以有時候看完聽完就忘了。但我會發現那一陣子他有改變，就可能當我罵他，但他還是可以把自己的事情做完再去睡覺，那一陣子的表現跟情緒都會比較穩。因為這孩子情緒會來得很急，又要調適得比較久，所以有這樣的改變我覺得是有在進步的。(訪 1090429-S26-P)

S28-P：他那時候很晚才拿來給我，跟平常作業一樣，有時候甚至要出門了才拿給我，所以讓我有點趕，就沒辦法好好進行這個活動。他很愛拖拖拉拉，然後也還是習慣以「作業」的心態來面對這個天使小卡，所以就很沒有很踏實。但像上次那個「模仿名畫」就很好玩，孩子有先說，所以我們也玩得很開心，因為很新鮮好玩，還得上網搜尋一些資料，不再只是寫寫作業。(訪 1090428-S28-P)

S09-P：我覺得這也是一個很有意義的事情，但孩子就不改搞笑的個性。第一次他唸給我們聽的時候，就故意含糊帶過，他還故意對哥哥唸「點點點」，然後我一看才發現他還真的這樣想。但第二次唸的時候，我就跟他說你也要唸給爸爸聽，他就會有點害羞，但還是能把他做完，這對我們家庭來說就是個很棒的互動。我在寫那張小卡時，剛開始也在寫能寫什麼，但這其實是可以讓我開始去看到孩子有什麼成長的地方。(訪 1090430-S09-P)

S22-P：覺得這樣的活動中，還可以再加入一些「情境」的引導，透過音樂、燈光的輔助，或是可以在家長會中請學生先出去，家長當場寫等方式、或是在陳述某些故事後再寫，讓這活動是當下完成的事情，這樣小孩的感受可能就會不同了，不然孩子可能會覺得寫下來的東西就只是寫給「老師」看而已，就是一項作業而已，如果當成是一項帶回家寫的「作業」，那種本質可能就會變調，所以怎麼區分「功課」跟「活動本質」就很重要了。(訪 1090429-S22-P)

部份學生對於這樣的活動可能還是會有在「寫作業」的感覺，所以不管是態度或內容，可能就沒辦法那麼深入的發自內心，這是可以透過改變活動進行方式來做調整的，讓學生對於此活動是有更大的樂趣去完成的。而也有部份家長和孩子在家中進行分享的時候，能透過彼此的互動來增加這個活動的意義，暫且不論寫下來的內容為何，這樣良善的正向互動其實也就是這個活動的目的之一了。

3.最近的生活會我們給孩子透過角色扮演去思考瞭解真相的重要性，也透過跳繩比賽的檢討來練習小天使的想法，請問您還有認為那些內容可以當作我們下次的生活會主題呢？

S24-P：孩子有說過在「模仿名畫」的時候，當時的造型有被其他班的同學取笑，我們是有跟他說不用太在意，因為你扮演地蒙娜麗莎就是一個很漂亮的人啊，但他那時候就是很難過，所以可以想想怎麼再跟他討論要如何去面對「孩子們之間的玩笑話」。(訪 1090430-S24-P)

S22-P：前陣子看了一篇教養文章，重點大意是當孩子遇到問題，覺得很難過或生氣的時候，我們要如何重視孩子的感受，而不是說「不要理他」就好，所以這部分反而是我們要練習，我們該怎麼去承接他們的情緒。(訪 1090429-S22-P)

S09-P：他回來偶爾會跟我們分享疫情的事情，這讓我其實有一點訝異，因為我們

家中沒有第四台，但他居然知道這件事情，才發現原來是在學校時，老師會跟他們討論這些時事。我覺得現在小學生面臨到很多資訊，大人適時的引導就顯得很重要了，所以能把這些生活中的事情當成是一個正規的課程在跟孩子做討論，我覺得很棒。(訪 1090430-S09-P)

「情緒」一直是生活會中教學者認為很重要的討論內容，不僅是感受他人的情緒，當然很重要的也是認識自己的情緒，當然更進一步的是可以去掌控自己的情緒，也學會面對讓自己不舒服的事件行為。還有在現今網絡媒體的發達影響之下，學生也應該要能有足夠的判斷力，去思考這些無形中一直在影響我們的文化。。

4.最近每週五放學我持續透過 Line 群組跟各位分享孩子的學校生活，這部分您有沒有一些建議呢？

S22-P：我覺得蠻不錯的啊，但這個群組裡大部分的家長比較安靜，比較沒那麼熱絡，老師你也就會比較辛苦，所以我們有問題的話都會私下請教。但這樣的方式讓大家都知道老師的計畫，是很好的，或許有些家長沒有出聲，但也能透過此方式，定期的去了解班上的活動，這是蠻好的。(訪 1090429-S22-P)

S04-P：老師在傳訊息的時候可以試試看用條列式的方式來排版，段落分行清楚一點，或是寫出第一點第二點，這樣就算文字很長，看起來也比較清楚。不然有時候我可能看到這麼多文字看到眼都花了，我也不知道我看到哪裡。(訪 1090428-S04-P)

在「親師校園生活分享」中，教學者的確有很多內容想跟家長分享，但也必須思考到若是大量的文字內容是否會造成家長的負擔。因此可以再篩選一下分享的內容數量，同時也可以修正調整排版方式，才能讓所有家長都有更舒服的閱讀空間。

參、第三循環之回饋與省思

透過研究者觀點、學生觀點和第三者(批判諍友、家長)觀點分別進行此循環的的回饋與省思，分述如下：

一、研究者觀點

此觀點部分會從美塔學的三大內涵(同時相對思考、後設認知、創意力)去進行此行動研究的反思與改進。

(一)以「同時相對思考」進行反思

1.讓學生進行「四月份說好話總整理」，可以讓學生一目了然的去感受自己一個月來的紀錄與成長，當學生發現自己都記錄許多相同類別的事情時，便有可能覺察到自己改變的效果不夠，更重要的，是教學者希望學生瞭解到自己觀察的面向都僅以習慣的事件帶過，那這樣對於反省的效果當然有限。但相對的，用這樣的方式去協助學生覺察，若沒有足夠的引導及討論，也可能讓學生覺得自己都沒有進步，相同的錯誤一犯再犯，亦或是這樣的整理單對學生來說只是多一項「作業」，那便有點可惜了。

2.「看見天使的一面」是一項給教學者自己的功課，所以教學者必須隨時去觀察全班每一位學生的優點，也練習將眼光放在他們的美好事物上。在整日上班的勞累之餘，在放學回想學生今日的優良表現竟成為一種舒壓療癒的方式，同時也能調整當日因學生所引起的壞情緒。故此項活動雖是為了鼓勵每一位學生，但相對的同時也帶給教學者很多的正能量。

3.學生在判斷行為後果時，容易以「規矩及處罰」當作首要思考層面，這可反應出學生平常與老師或家長在互動時，可能多是以此層面在判斷行為好壞及後果，但在此階段的學生，或許本來也就是需要多以「規矩及獎勵處罰」來建立起好的行為標準，所以也可說是平日的要求有達到效果。只是若想要進一步探討感性層面，則需要多加引導。

師：好，來，那這種事情你們覺得算不算網路言語霸凌？

生：算！

師：好，來，其實呢，網路言語霸凌會有什麼樣的後果？

生：被人家告。

生：告上法院，然後兩敗俱傷。

生：讓別人心靈受傷。

生：就會被罰錢。(生 1090504-07)

4.最後一場生活會討論到一半時已經下課了，但因為教師還有部分內容沒有討論到，所以又花了 8 分鐘的時間繼續討論。而在這段時間，學生一樣可以專心投入，並各自發表看法，可以感受到學生對於參與生活會的意願很高；但同時，在這段時間討論的內容就會顯得較匆促，亦無法給予學生完整的時間去思考。因此教師還是必須多留意生活會上的時間掌控。

5.每次開完生活會教師都會帶著學生做出當次的結論，但有時總會淪為教師單方面的教導。可以嘗試讓學生自行做出結論，並且將每次的結論寫成「名言佳句」或「座右銘」等文字，並透過這些簡潔有力的文字可以在往後持續練習。但也得注意，因為學生喜歡生活會的原因中，有一部分是可以和教學者「輕鬆聊天」，但若最後又要書寫文字，便得像是有作業的話，那也可能對生活會造成反效果。

6.「親師校園生活分享」中，前面循環提及班級家長文字回應較少，多是以貼圖表達感謝，原先認為是家長習慣與班級氣氛所形成的狀況，但換個角度思考，或許也是因為教學者在傳達訊息時，遣詞用字都是較中規中矩的，這樣的內容也可能讓家長感受到像是「訊息傳達」，便不會有過多的「聊天互動」。教學者認為這其實也是種平和理性的互動方式，尤其偶爾聽聞其他老師曾面臨「班級群組」上的家長衝突，這樣禮貌卻又不頻繁互動的方式其實也是種很良好的親師互動呢！

7.教學者希望透過「給老師的成績單」去讓學生進行師生互動的反思，並且能表達出他們心中對教學者的想法，而從學生的創作成果來看，大部分會寫出對教學者的感謝，但相對的，也一定會有學生寫出教學者的缺點，或認為需要改進的地方。而這「有好有壞」的評論結果，便是需要教學者自行去調適吸收了，因為學生能勇敢表達出自己的想法，也是這個班級經營活動

的一大重點。

(二)以「後設認知」進行反思

1.此循環的「撲克牌集點」因加入了「科任老師評分」的部分，但科任老師僅得知可以「評分」，對於評分後續的獎勵是不清楚了，這樣反而容易導致科任老師的困擾，也讓此集點活動出現了讓學生容易混淆的漏洞。因此，教學者必須與科任老師有更詳實的討論說明，方能讓彼此都瞭解雙方課堂的運作方式，以利彼此有共同的目標和課程設計。

2.這一循環中，教學者覺察到學生會有自己面對負向情緒的方式，因此便僅以「提供方式」讓學生參考運用，也讓學生更能獨立自主的去面對自己的情緒。而對於前來抽取正向卡的同學，教學者也肯定他們能覺察到自己的負向情緒及原因，當我們對於情緒有覺察力時，那便是我們可以開始調整情緒的機會了。

3.經過三個循環的「說好話」練習，教學者發現學生從一開始的「不熟悉」到「懂得觀察與紀錄」，再到現在已經有點進入「疲乏」，所以難免的總是紀錄一樣的事情，或是僅將句子做簡單的描述，所以當學生已經瞭解此項活動的用意後，是否還需要每天如「作業」般的練習？亦或是以別種形式來進行說好話的觀察與紀錄？這都是在三個循環結束之後可以再持續反思修正的。

4.此循環的「小天使與小惡魔」的思考模式中，除了鼓勵引導學生於平日生活中去練習之外，當學生雙方來找教學者處理衝突時，教學者在給予一些引導及提問後，便試著將自己抽離，讓衝突雙方能自己以小天使的思考方法去處理衝突。當學生不需要教學者的引導之後，那便能真正把這種思考模式培養成帶得走的能力，也能更順利的應用到除了衝突以外的所有生活層面。

5.學生能判斷出雙方衝突的是兩件事情，並沒有針對同一事件做討論。可即時利用學生的看法扣回先前生活課所討論的「溝通目的」做加強，使每一堂生活課之間能環環相扣，並讓學生有親身運用的經驗，以達到更長遠的影響。

S04：王婉諭正在講罷免韓國瑜這件事情，他又沒有提到小燈泡，但是李來希他把這件事情又扯到小燈泡身上去了，他並沒有針對罷免韓國瑜這件事情來做討論，他把小燈泡事情又扯出來了。

S23：王婉諭只是說要罷免韓國瑜，他又沒有提到小燈泡啊，幹嘛再把他講出來？

S16：只是在扯兩件事情，原本在吵架的衝突的是要不要罷免韓國瑜，現在卻把第二個事情扯出來，變成第二個衝突了，那下面的網友還跟著一直一直吵。(生 1090504-07)

6.學生在表達想法時可能會重複教師或其他同學先前的說法，可能是因為認同他人所說；也可能是因為暫時沒有想法，所以直接接收他人的想法。因此在引導時，導師表達的內容就更顯得重要，因為那都可能影響學生的判斷及價值觀

S11：李來希在表達他的想法的時候，他講說「王婉諭踩著自己女兒的頭顱往上爬」，說不定王婉諭努力了很久，才從他女兒過世的傷痛中慢慢平復起來，慢慢走出來，但卻又再被李來希提出這件事情，這樣很不妥。

S18：李來希好像是故意在把王婉諭以前的傷再提出來，他好不容易才走出來，又要被拿出來講。(生 1090504-07)

7.學生能思考到網友在網路留言時的盲點，代表學生能開始換位思考，並且去思考每一句話背後的想法邏輯，但若當學生面臨相同的事情時，能否以如此理性的想法來看待自己的行為，是可以再深入討論的。

S14：他們完全在說的是不一樣的事情，然後下面的網友還跟著他們一起講，不知道那些網友有沒有發現他們都在講不同的事情，還跟著起鬨。(生 1090504-07)

8.在生活會討論進行時，有時會因為學生的回答而讓討論主題改變。原先要討論的是「王婉諭可能造成對方哪些的不舒服？」但因為學生發表的想

法，而讓導師又拋出下一個問題「為什麼王婉諭可以說，但李來希不可以說？」這樣可能會造成當下討論的主題過多，讓學生無法專心思考；亦或是太快結束上一個問題的討論，讓學生無法深刻感受，因此教師在帶領討論時，務必抓緊當下討論的主題，若因學生的看法而衍伸出另一個問題的話，應先暫存該問題，並將當前的討論問題完整結束後再視情況討論。

師：那我們回來看一下王婉諭說的那些話，他做的那些事情，會不會也有可能造成對方的不舒服呢？我們要換個角度來思考喔！

S10：王婉諭想要罷免韓國瑜，然後李來希不想罷免他啊！

師：所以王婉諭說要罷免韓國瑜，這句話會讓李來希很不舒服。

S10：(點頭)

S16：王婉諭只是在發表他自己的想法，他認為說要罷免韓國瑜這個想法，他並沒有針對李來希啊！

師：那我可不可以說李來希也只是在發表他自己的想法啊？王婉諭認為韓國瑜做得不好，那李來希也是認為王婉諭做得不好，在發表他的想法而已啊！那為什麼王婉諭可以說，而李來希不可以說呢？(生 1090504-07)

9.在生活會討論時，其實教師心中已有設定好的目標答案，但希望能由學生自己思考後說出來。所以即便還沒有學生想到，教師仍可以再次引導，並提供思考的線索，引發學生的覺察及反思，避免由教師直接說出想要討論的主題重點。

師：科任課回教室拿東西，還會有什麼影響呢？S15？

S15：都在黑板上面了。

師：S09 有其他想法嗎？

S09：沒有。

師：想不到的話，想一想，當你做這件事情的時候，你的周遭有什麼人？那些人對於我們這樣的行為，會有什麼感受呢？(生 1090512-08)

10.針對「上科任課中回教室拿簿本」這一件事，學生能思考出 10 多種可能造成的影響，顯示出學生已經越來越有思考能力，即便是一件簡單的事

情，也都能透過換位思考而有更多元且更完整的討論結果。

S28：浪費上課時間。

S26：老師這段時間講的東西你就聽不到了。

S19：讓上課的老師少上了一些課。

S04：老師會認為我們這節課要做什麼事情都不能做了。

S11：還會影響到上課進度。

S25：那這樣下次上課的時候老師就會很趕。

S18：還會影響到你(導師)，因為如果我們回到教師拿東西，你可能在休息，那就會吵到你。

S13：會影響到科任老師的心情。

23：全班同學會覺得很煩。

S06：如果一大群人回來教室拿東西，還一直講話，那就會影響到別班的人。

S26：自己會變得很匆忙，回到科任教室後可能也沒辦法立刻上課。(生 1090512-08)

11.當學生一下子想不出解決辦法時，重新引導學生去思考「原因」、「行為」和「影響」之間的關係，學生便能知道解決問題的思考方式，也藉此加強學生後設認知的思考能力；同時帶著學生依據原因逐一思考解決辦法，亦能增加學生的邏輯思考能力。

師：各位小天使們，那你覺得我們該怎麼辦呢？

生：(沒有想法)

師：那這樣講好了，我們的「行為」會造成這麼多「影響」，那我們要解決的是什麼？

生：行為。

師：要解決這些行為，那為什麼有這些行為？

生：有剛剛那些原因。

師：所以我們要解決的是？

生：原因。

師：沒錯，要讓這些原因不會再發生。那我們一個一個原因來看，第一個，忘記，怎麼避免忘記？(生 1090512-08)

12.在教師已經做完生活會結論時，學生能想起前面曾經未討論完的問題，或是自己想到的特別情況來和大家討論，顯示出學生能用心參與討論，並且透過不同方面的思考，去提升自己的理性思考能力，而非全盤照收教師的想法。

師：所以請大家為自己好好的努力。還有問題嗎？

S07：那如果上課時老師臨時說要用雙面膠或膠水呢？

師：好問題，如果英語課或閩南語課，老師突然講說要用雙面膠，我真的沒有隨身帶著雙面膠，我沒有想到，那怎麼辦？(生 1090512-08)

13.在討論最後學生還能持續提問不同情境時該怎麼解決，一方面來講是能促進學生思考，並去推想各種情況所會面臨到的問題。但另一方面，很多生活上的規範並沒有辦法詳細的包含到所有層面，學生也應該要試著去理解生活會討論的是一個大方向，並能在往後面臨不同情況時，能依此去練習在當下做判斷。

S14：那如果沒有人要借你學用品呢？

S26：那如果是在走廊整隊，想到有東西沒帶呢？

S08：那如果是在教室上社會課，我們到後面拿社會習作，然後老師你沒看到呢？(生 1090512-08)

14.在進行生活會討論時，能持續融入「小天使與小惡魔」的思考模式去做判斷，讓學生對於此思考模式能更加擅長熟練。

師：所以我們叫別人外號可能有以上的這些原因，那我們去想，那些原因我們是站在小天使的想法出發的呢？

生：好記、親切、好叫、分辨、可愛

師：也就是說，若你是因為這樣的原因去叫別人外號，你的出發點是好意的，並沒有惡意，但是上面有一些原因，卻是站在小惡魔的立場出發的，同學覺得是哪幾個呢？

生：討厭、好笑、好玩。(生 1090521-09)

15.教師引導學生先從自己的立場想起，瞭解自己的想法後，再將這樣的想法轉換成為他人的想法，從這樣的步驟持續去練習換位思考。

師：好，那接下來請全班想一下，這麼多取外號的方式，哪一個是你自己可以接受的？(生 1090521-09)

16.進行「給老師的成績單」活動之前，教學者先透過上一學期學生的成績單評語內容以及「看見天使的一面」內容的分享，再讓學生寫下老師的成績單內容。由於教師先前所寫下的內容都是正向鼓勵的句子，而學生也能察覺到此種想法，因此在這樣良善的互動交流氣氛下，學生所創作的老師成績單內容，自然也大多偏向感謝與肯定的內容。

(三)以「創意力」進行反思

1.「天使小卡」的用意本是藉由教學者所記錄的「看見天使的一面」，來引起親子之間互相讚美的美好互動時光，惟有些學生或許害羞於主動向家長表達，亦或回家後僅把這張小卡當成「作業回條」收起來，那便有點可惜了。或許可以透過「親師校園生活分享」裡的溝通，邀請家長將學生回家與它們分享小卡的畫面「錄影」起來，並互相分享到群組，或許能成為讓學生必須去嘗試的動力，也能形成另一股「善」的循環。

2.學生在創作「給老師的成績單」的過程中，不斷問說：「要寫成績嗎？」「老師那你幾號？」「老師你沒教的課要不要寫評語？」等問題，可以感受這對於學生來說的確是一件好玩也充滿創意的事情。而透過這樣輕鬆的方式，也讓學生在無形中去反思這近一學期以來與教學者之間的互動關係、上課情況，甚至是班級經營的活動內容，更能沒有壓力的寫出對教學者的看法。

二、學生觀點

(一)你覺得「撲克牌集點」的活動對你的行為表現有幫助嗎？為什麼？

S27：有，因為我會更努力的完成該做的事情，盡量不要抽到黑牌。(訪 1090529-S27)

S25：有，因為獎勵會讓人有想努力的慾望。(訪 1090529-S25)

S10：有，因為我之前都沒交齊作業，但自從有了這個，我的作業都交齊了。(訪 1090529-S10)

S03：有，因為會想要抽獎勵，所以會有更好的表現。(訪 1090529-S03)

S01：還可以，因為我平常的表現就還算可以，不過對我的心情上很有幫助。(訪 1090529-S01)

可以發現學生都能透過此集點活動去努力表現出好的行為，或許目的還只停留在為了獎勵，但是這就是促成行為改變的一個很大動力，當練習時間再拉長之後，這樣的改變便能成為好的習慣保持下去。

(二)你覺得自己在「說好話」中觀察優點和反省上有沒有進步呢？

S04：有，以前我在寫說好話時都草草了事，沒有專心回想今天在學校所發生的事，而現在是一邊寫作業一邊回想今天發生的事。(訪 1090529-S04)

S22：有，我開始會觀察同學的優點了。(訪 1090529-S22)

S02：知道自己的優缺點，可以讓自己更瞭解自己。(訪 1090529-S02)

S09：沒有，我有時候還是想不到說好話要寫什麼。(訪 1090529-S09)

S01：有進步，而且最近一做錯事都會想到自己要反省。(訪 1090529-S01)

S15：寫的東西越來越多，比較少寫一樣的東西。(訪 1090529-S15)

學生能透過這樣的練習開始熟悉觀察他人的優點，也懂得在衝突時先反省自己，將這樣類似「作業」的每日練習，內化成一種與同儕互動的習慣，而且這樣的改變是同學自己都能夠覺察到的。

(三)哪一次的生活會討論讓你印象最深刻呢？為什麼？

S09：跳繩比賽，因為我知道了要先檢討自己才行。(訪 1090529-S09)

S21：我覺得每次生活會提到「小天使和小惡魔」都讓我印想深刻，讓我知道要用尊重來對別人，不是用嗆的。(訪 1090529-S21)

S28：我覺得「渣男渣女」令我印象深刻，因為這些詞可能常常在網路上講到，有些人就會在學校這樣罵別人。(訪 1090529-S28)

S22：網路霸凌，因為有很多人因為網路上的黑粉而死，但那些黑粉卻好好的活著，非常不公平。(訪 1090529-S22)

S20：外號，因為我覺得有時候我叫同學外號時都沒有站在他的立場，但是現在我

就會試著知道他們的感受。(訪 1090529-S20)

S15：不要用外表去評斷別人，這關係到了之後可能會做的事。(訪 1090529-S)

學生都能很明確說出每一次生活會討論的主題內容，代表每次在討論的時候學生都能認真投入參與，即便有些生活會的討論時間已經是幾個禮拜以前，但能在訪談時回想起來，那便是這樣的討論內容是對他們有用，而且能牢記的。

(四)還有什麼主題是你希望可以透過生活會跟大家一起討論的呢？

S14：網路上有哪些不好的影片、網站。(訪 1090529-S14)

S12：我希望可以討論缺交作業的原因。(訪 1090529-S12)

S06：如何讓全班團結合作。(訪 1090529-S06)

S05：上課時間該不該帶手機。(訪 1090529-S05)

S11：打電動可以學到知識嗎？(訪 1090529-S11)

S15：跟朋友絕交、朋友不理人……等。(訪 1090529-S15)

發現學生提出了各種類型的生活會主題，相信這是因為他們開始對生活有感，也認為生活會是對自己有幫助的，因此才希望透過生活會來討論這樣的內容。另外，也可發現部分學生提出的主題還是跟同儕相處或霸凌有觀，代表這樣的議題對於即將進入青春期的學生們是很在意的，這點也是教學者在後續的教學中須多留意費心的。

(五)你覺得「趕跑壞情緒」中抽正向卡的方式對你有幫助嗎？為什麼？

S11：有，因為卡片上的文字告訴我可以怎麼恢復好心情。(訪 1090529-S11)

S28：沒有，因為和同學發生爭執時，已經學會用小天使與小惡魔的方式來解決了。(訪 1090529-S28)

S19：我沒拿正向卡是因為會自己調整情緒，不會讓我做出不恰當的事。(訪 1090529-S19)

S14：沒有，因為我覺得我不想讓別人知道。(訪 1090529-S14)

S12：我沒有抽過正向卡，因為我生氣時會先深呼吸，然後就想好笑的事情，就氣消了。(訪 1090529-S12)

S10：有，因為我不高興時看了心情會好一點。(訪 1090529-S10)

如教學者先前推測學生沒有來抽正向卡，或許是因為他們有更適合自己的解

決負向情緒方法，所以能透過知道「抽正向卡」這樣的方式，去覺察自己真正需要的幫法，那對於學生來說便是很重要的收穫了。

(六)請舉出你在生活中實際運用「小天使與小惡魔」思考模式的例子。

S20：有時和同學有不同意見時，我會站在他的立場，如果覺得他說的很有道理，我就會照著他的意見。(訪 1090529-S20)

S02：同學打到我，我不會直接打回去，會相信他不是故意的。(訪 1090529-S02)

S24：現在和弟弟吵架時不會直接罵回去，會先去做自己的事情，讓自己平靜。(訪 1090529-S24)

S17：我和 S10 在後走廊吵架，後來有用小天使來思考想說他有什麼感覺？(訪 1090529-S17)

S16：有一次和 S14 吵架，我就用小天使的想法去想 S14 的感受。(訪 1090529-S16)

S05：前幾天 S19 的餐袋有一根香蕉掉進去，我就用小天使的一面想說可能是我不小心把香蕉弄到他的餐袋裡的。(訪 1090529-S05)

學生們提到的情境，多是教學者沒有參與到的情況，代表學生已經有能力可以自行運用此種思考模式來處理生活中的衝突或問題，而且在處理的當下能覺察自己正在運用小天使的方法，便也能協助學生更加理性的去處理問題。

三、第三者觀點

分為批判諍友和家長兩方的觀點進行本研究的回饋省思，而批判諍友則是在本班級授課的科任老師，邀請他們針對實際授課情形給予回饋，依序分述如下：

(一)批判諍友回饋內容

1.這學期也快結束了，到目前為止，你覺得班上學生在這一學期當中有哪些明顯的進步嗎？或是還有哪些行為是很需要再檢討改進的？

T-H：我覺得 S10 雖然有時會和他人有爭吵，或是上課的反應會不夠成熟穩重，但他其實是很投入在課堂中，而且回答的都蠻有內容的。然後 S06 是我覺得進步最多的，他跟以前比起來轉變蠻大的，個性變得較溫和，上課也很願意踴躍回答，內容也言之有物，進步很多，我想應該是受到整體班級風氣所影響的。(訪 1090526-T-H)

T-E：S15 以前會故意說反話引起老師注意，或在一旁碎翻白眼這樣，但現在比較不會了，甚至下課還會主動來跟我互動。我覺得因為我常常對他們動之以情，我不喜歡用罵的，所以學生能感受老師心情，也願意接受老師的說詞與想法。其餘有些較活潑的學生，也比較不會像以前那麼愛搗亂了。不過還有一點是我現在開始覺得比較需要調整的，就是當有人比較吵時，班上會有一種像「正義魔人」的情況，會有人開始叫大家安靜，但叫來叫去，卻可能造成班級更吵，而且在叫安靜的時候也沒人在聽，我常常跟他們說你們這樣提醒，結果也讓班級更吵了，但這可能時長期的習慣，短時間內還無法有明顯的改變。(訪 1090528-T-E)

科任老師感受到學生在學習態度上有很大的進步，代表這樣的班級經營方式是對學生有幫助的。而學生能進步的原因，也能看出是因為他們能感受到授課老師的情緒及想法，同時能受到班級氣氛的影響而一起努力。只是相對的，有些學生為了要維持班級秩序而努力管秩序，這樣也可能造成另一種失控，所以如何維持在一個和平的班級氣氛又不過頭，還是需要持續努力的。

2.這幾個禮拜開始請你們在下課時幫學生進行「科任老師打分數」的部分，我這邊會將這些分數運用在班上的獎勵制度中，那你覺得這樣的評分方式對你上課來說有沒有幫助呢？

T-E：讓科任老師打分數的方式，在剛開始會有效果，但其實不夠立即性，學生也可能只關心分數，然後實施時間一旦拉長後，這樣的評分變成一種例行公事，也就沒那個效果，學生也可能無感了。我是希望讓學生把上課秩序、學業成績當一回事，讓他們有動力去努力，因為獎勵制度有時時間久了便會就沒效果，希望能有一個轉化成內在動力的一個刺激。(訪 1090528-T-E)

T-M：科任老師打分數的效果有限，因為我們其實沒有很清楚這個分數要做什麼，也就變得很難扣到班級經營中去使用。而且下課打完分數後，可能只有少數學生知道分數，對整體來說也比較沒有立即性，另外這些打完的分數何時結算呢？這些時間點也可以再調整考慮。(訪 1090525-T-M)

原先以為「科任老師打分數」能協助科任老師，使其在上課時有個標準能共同要求學生，但因為事前的溝通不夠，導致這樣的活動最後進流於形式化的打分數，對於學生來說當然也就沒有效果了。所以導師與科任老師之間應該要有更完善的溝通，也才能協助學生透過這些外在的行為獎勵，轉化成

內在的努力動力。

3.經過這幾個月的互動調整，你覺得這個班級未來在班級經營上還可以再怎麼樣努力？或是我這邊跟科任老師間還可以再如何配合呢？

T-E：在學業上我們可以做一些調整，例如說以後確實訂正就給高分，沒訂正完就加倍扣分，一方面可以拉高平常分數，一方面也可以再給他們多一些動力。然後我也有想過在班級經營上，是否可以調整提高一下班級的向心力，我在想之後是否可以做班級競爭？但有個問題是起始點本來不同，可能造成不公平，也可能造成班級之間的互動衝突。(訪 1090528-T-E)

T-M：我覺得所有科任老師跟導師可以整合一個獎勵制度，所有人都做一樣的，讓學生無法要賴，或依授課老師的不同而表現不一，尤其像音樂跟閩語都只有一節，我們就較難掌控每個學生，除非獎勵太吸引人，但相對的付出的時間金錢就會很大。所以可以所有老師統合一個吸引他們的獎勵制度，才能讓學生更有動力去守秩序。師長間的集點也可以互通有無，亦即獎勵制度非某一堂課的獎勵制度，而是學生「整體」的獎勵制度，這樣也能讓科任知道導師在進行的事情，也讓科任可以好好控管，即便會多花一點點時間適應不同班級的獎勵制度，但因我們有共同目標，為了有良好的上課品質讓學生吸收，所以是能努力的方向。只要有效就好。(訪 1090525-T-M)

學生在不同的課堂中，就會因為有不同的教室或不同的老師，而且不同的上課氣氛和上課情況，因此「整體」的班級經營就顯得格外重要。讓學生從開始上第一節課到最後一節課時，都能有相同的規準去練習，這對於整個班級來說也是能更有一致性的。而除了行為上的獎勵制度，內在的動力也是教學者應該努力的方向，這也能透過其他的班級經營方式持續去引導學生。

4.在這循環的生活會中，你有觀察到哪些需要教學者再進行調整修正的地方呢？

T-5：看了幾次生活會，我發現討論的內容都很符合學生的需要，而且整場討論下來，你也讓學生有很多表達的機會，師生的互動很好。有時候學生的想法會卡住，但你很會用舉例的方式讓學生去思考，而且你可以去察覺到學生的想法，依據學生的反應給予不同的引導和回饋。像那時候你反問學生是否可以接受你取的外號

名稱，學生當下沒有回答，但你察覺到他的遲疑，也協助他去瞭解這個遲疑背後的原因是什麼，這是很細膩的互動行為。而且你的生活會常會讓學生切換不同的角度去思考，這樣就能引導學生用更客觀的立場去看待每一件事情。不過我覺得你結尾時的結論說太多了，會讓原本很精采的生活會顯得有點拖泥帶水，這是有點可惜的地方。(訪 1090521-T-5)

透過前兩循環的反思練習，教學者也更懂得在課堂中隨時去察覺自身及學生的反應及情緒，因此在這一循環中的教學者行為中，能練習先「察覺」再「行動」，這樣便能做出更精確的回應，也能在互動中產生更符合目標的結果。不過教學者容易在最後結論時容易淪為教師單方面的講述，這點的確要注意，應要相信學生經過一節課的討論，已有能力整理出本次生活會的重點，不需要再過度講解，不然是有可能造成反效果的。

(二)家長回饋內容

1.「說好話」進行到現在，其實好像到了一個瓶頸，孩子好像漸漸又會開始流於形式的書寫，這個部份您有什麼建議與想法嗎？

S26-P：我就跟他說你一天就觀察一個人就好了，他今天哪些事情你喜歡、你不喜歡，這樣固定一個人就不容易混淆，也比較有目標。也可以看出有哪些事是你可以學習的。他自己的部分也是，我一直跟他說你的反省怎麼都只寫那幾樣，當下跟他說他 OK，但就很難持續下去，他就會說「我只有這個可以寫啊！」會有很多藉口。 (訪 1090528-S26-P)

S28-P：可能同學之間相處起來已有固定的習慣跟固定的模式，旁邊坐的人、或玩的人都差不多，如果要再花時間寫「說好話」的內容就得多花一些時間，所以再寫就會變得比較「交差」的感覺。可以試著把時間拉長，不用每天寫，變成一週一次，當然還是要寫，但可能不用那麼頻繁，但有比較特別的、偶發的事情，孩子會比較有新鮮感。(訪 1090528-S28-P)

S09-P：最重要的應該還是多去跟孩子叮嚀，因為省思自己跟讚美他人都是重要的，應該要持續努力，那我這邊也會多叮嚀他，不要都只是寫一樣的，要給他多一些思考的部分。不過像小日記他就很能寫，但說好話這部分就容易流於形式，可能是小日記他可以享受到他帶給我們的樂趣，或許說好話也能帶出這樣的感覺，將小日記結合的話，可能會更有動力去玩。(訪 1090528-S09-P)

S04-P：可以加上「如果學習某人的某個行為，我可以做到什麼？我又可以怎麼調整？」用別人來反思自己，也是一個很好的借鏡。或是看到他哪裡不好，我又可以怎麼避免？那如果為了擔心孩子們注意同學不好之處，或變成批糾察隊在評同學，可以以不具名的方式，寫成「我觀察到班上有什麼樣的狀況，我自己在這個部份表現如何？我若有一樣情況可以怎麼改進？」(訪 1090529-S04-P)

針對「說好話」寫了三個循環後，學生亦流於形式的情緒，家長也都給出很好的建議，其中很重要的是維持學生的「動力」，讓學生感受到記錄這些內容是有趣且有幫助的，而且是可以很自由表達想法，那學生才更有空間練習去觀察他人跟自己，也才更有機會引導學生更進一步去思考怎麼運用這些內容。

2.到目前為止，我與孩子大約開了九場的生活會，包含了同儕衝突、時事新聞或各種想法應對等內容，針對這些內容您認為還有哪些可以再加強修正的呢？

S22-P：小孩如果遇到同儕霸凌或排擠的現象，當下可能會不知道如何解決，他們一定會很難過，所以也麻煩老師能夠多觀察引導，同事讓孩子有更強大的力量去練習面對未來可能會遇到的困難與挑戰。(訪 1090529-S22-P)

S09-P：我覺得是很棒的。像「霸凌」、「性平」教育是很重要的，尤其開始進入青春期，這部分對孩子來說是很重要的，有時候我們會覺得我們會不會把小孩保護得太好，所以他和同儕之間當有爭吵時，他能不能好好的解決，我覺得那就很重要。因為每個孩子都來自不同的家庭，會有不同的教養方式，孩子的觀念也都不同，但是希望同儕之間可以好好相處才是最重要的。所以可以針對這些部分再多去跟他們引導提醒的，讓他們再去反思。(訪 1090528-S09-P)

S04-P：我們家孩子是個思想很成熟的孩子，所以在政治議題很關心、很有主見，但聽起來也可能會有一點「強迫」他人的感覺，所以我覺得如果在生活會討論中有牽扯到「政治」那真的很恐怖，因為每個孩子回去可能都會跟家長分享，但每個人立場不同，很容易會牽扯出其他問題，就會讓原本的討論重點失焦了。所以像這樣的活動或許也可以用「辯論」的方式，把原本持正反方意見的人，交互立場之後去辯論，試試看，或許他們會更懂得對方在想什麼。(訪 1090529-S04-P)

「霸凌」始終是家長很關心的議題，也的確是在教學現場很重要的課題，

這樣的內容也是很值得一再跟學生討論強調的。此外，既然是開生活會讓大家各自表達想法，彼此就會有不同的立場，因此若有利用政治時事的議題來當主題討論的話，教學者務必保持中立客觀的立場去帶領，也才能更加緊扣討論重點。

3.針對這學期每週五的「親師校園生活分享」，您有什麼看法與建議呢？

S04-P：我覺得這個很好，因為通常的 Line 群組比較像是訊息布達而已，但班上這樣的方式，可以讓我們知道一整週的教學重點，或是回家後我們家長可以知道從哪個角度再去協助或延續，所以我有時候看到，覺得很有趣時我就會問孩子，跟他討論。傳這麼多內容我真的覺得很棒耶！像我先生在群組裡，就是看看而已的那樣，所以有時候看完老師傳的訊息之後，我就會跟他說「你看了沒？去看一下好不好！」因為總是要看，要有想法，然後怎麼延續孩子在學校的教育，也是我一直想做的，但就還在努力中。(訪 1090529-S04-P)

S09-P：我覺得非常棒啊！等於是每個禮拜的小總結或叮嚀，讓我們知道這禮拜發生了什麼事，回到家後也能跟孩子再多加討論，這部份真的很棒。看到老師用這樣的方式跟我們討論，也讓我們很放心。親師的溝通部份事良好的，那當然也可以影響到孩子，讓他們可以更融入這個班級，也學習的更好。(訪 1090528-S09-P)

家長能感受到教學者在分享班級活動的用心，因而也能主動去瞭解學生的學習及同儕互動狀況，進而可以將學校生活延續到家中繼續討論學習。從家長的回饋中可以感受到親子之間透過這樣的分享，也到了更良善的互動方式，同時也有了更好的親師溝通管道。

4.這學期帶領孩子在班上進行的一些活動，整體來說您有什麼建議呢？

S22-P：小天使跟小惡魔的內容討論，互動性高，小孩比較有感覺。但因為小孩反應較快，也可能接收太多元的電子產品訊息，所以對長期制式東西就比較快會失去新鮮感。短期活動還可以，但長期的話，可能因為小孩失去新鮮感而流於形式，或許可以讓活動互相交替，維持原本相同本質的活動，但進行形式可以有所調整。(訪 1090529-S22-P)

S24-P：我覺得這些活動讓孩子學著去關心別人，這是非常好的，因為有些小孩不知道關心別人。像這次他願意跟我一起去當愿工我就覺得很棒，在當愿工的時候，

他還主動把結緣品送給小弟弟，也會去關心阿公有沒有餓肚子，這些都是我沒有注意到的，但他都有想到。我覺得這就是一種無形中的影響，透過老師的引導，讓他去關心照顧他人，變得更貼心，也想到其他人的需求。(訪 1090529-S24-P)

整體的班級經營活動其實都有共同的目標，便是讓學生更懂得關心他人、更懂得付出，也更加自律，同時能促進學生與人們之間更加良善的互動。可以從家長的分享中感受到學生的成長與改變，但若要持續帶領這樣的活動的話，也要多思考帶領的活動模式，才能維持學生的新鮮感，讓他們願意繼續學習。

國立臺東大學 National Taitung University

第五章　結論與建議

本研究之目的在於瞭解運用美塔學理論進行班級經營之實施歷程，同時探究對於親師生三方的互動影響，並思考運用美塔學理論對於教學者設計班級經營活動之影響。經過行動研究的三個循環來觀察記錄班級運作情形，並透過回饋單及學習單來進一步瞭解親師生的互動情形，將相關文件資料蒐集整理後，提出結論如下，並依此結果提出相關建議給未來研究者進行參考與討論。

第一節　結論

根據本研究蒐集之文件資料，綜合歸納出以下三點結論，並作為本研究提出建議之依據。

壹、運用美塔學理論於班級經營中可提升班級經營的整體性，但也需花費較多時間。

在教育現場的教師，總是對學生有各式的期待，正因如此，常會在各個不同面向有不同的規則或獎勵，都是為了讓學生的表現更融入班級秩序，或是成為一個更好的人。這些與學生的互動過程都是「班級經營」中的一部分，也就是說，每一個與學生的互動帶給學生的影響應該都是環環相扣的，因為他都在引導著學生要朝向班級的共同目標去努力著。但是，正因為有許多的期待與互動，所以常常使得教師陷入一個盲點，那便是各個面向的班級經營其實沒有一致性的目標，甚至可能互相衝突矛盾，而讓學生無所適從。

例如鼓勵學生要勇於發表自己的想法，發表了會加分，但當學生提出了天馬行空的想法時，可能又會被教師制止不可以亂說話；又或者希望全班共同合作，互相提醒，但當學生在告狀時可能又會被說「管好你自己就好」。這些狀況對於教師來說或許有不同的程度及考量，但就學生的立場來說，可能感受到的是許多種不同的標準，而這樣的衝突矛盾，一部分原因也是因為教師將班經的重點放在當下的「行為管控」。

透過美塔學理論設計的班級經營，從一開始便讓教師能透過後設認知去瞭解自己的班級經營理念，當教師能從自己的理念出發去設計相關班經活動，設計出來的活動便更能符合目標，同時根基於同一個理念去設計出來的多種活動，也較不容易流於表面的行為管控而顯得雜亂。即便在實施過程當中，學生總是能有許多意料之外的想法與行為，但教師只要反思自己的班經理念，便能更游刃有餘的去面對這些現場狀況，因為此時我們要教導的不只是學生的「表面行為」，而是要從學生的「內在想法」去做引導及帶領。而各項活動之間，也因為有相同的理念而能互通有無，當學生能感受到不同的活動之間最終都有共同目標時，整套班級經營的效能也將因此提高。

運用美塔學理論於班級經營中可提高班級經營的整體性，但相對的，所需花費的時間也較多，不管是事前的活動設計，或是實施過程中的歷程情形，教師都必須屏除直觀的判斷，才能反思當下的活動安排及行為表現是否符合班級經營的理念？是否有朝向共同的整體目標？這樣的過程是需要時間的，然而這樣的時間成本卻能在後續提高整套班級經營的效能，對於研究者來說還是值得的。

貳、美塔學班級經營對於親師生三方面互動影響有正面效果。

班級就像一個小型社會，而參與這場社會活動的每個學生其又來自不同的家庭背景，這些不同的成長過程所產生的互動及交流便會影響整個班級的氛圍及運作。因此一套班級經營活動，其所影響的不只是教室內的學生，而是與這個「社會」相關的所有人事物都息息相關，亦即對於師生、同儕、親師三方面的親師生互動都會有影響的。

以往研究者在進行班級經營時，可能會擔心家長的過度參與，也可能會直觀的只進行師生互動，而疏忽了家長這一塊。但是透過美塔學的相對思考，教學者能夠察覺到家長對於班級有瞭解的需求，而教學者也能因後設認知而堅定自己安排家長參與班級活動的目的，因此親師之間的互動便能更加信任且沒有壓力。這邊所指的「互動」並不一定是家長在「行動」層面上積極參與班上活動，或是不斷地給予建議，而是「內心感受」層面的認同班級、信任且喜歡這個班級，也能夠跟著班級經營的活動內容在家與孩子進行互動。那這樣對於學生來說也會是一

種整體性，因為在學校和在家中能感受到相同的氛圍，便能持之以恆的去為了目標而努力，相對的也能回饋到班級裡，讓整個班級一同成長。

因此在班經設計初期，教師便能透過同時相對思考去瞭解學生及家長的需求，所設計出來的活動便不再只是教師單方面的操作，而是親師生三方面都能共同參與的，這在班級正式運作前，便已經讓彼此有互動與交流的空間。而在美塔學班級經營的實際運作中，因為先前設計的參與者早已包含親師生三方，所以彼此都能在班級中找到努力的目標。尤其對於學生來說，他們能擁有「獨立自主」以及「表達意見」的空間，不再只是對於師長們「聽命行事」，當他們擁有這樣的力量後，在班級中便不再只是參與者或被領導者，便能更願意投入，為了自己以及班級努力。

正因為整個班級的運作是要靠彼此一起合作的，所以凝聚的共識便不只是同儕或師生之間，而也包含了親師或親子之間的互動。因為家長可以感受到自己參與了這個班級的運作，也看到了孩子在這個班級中的成長以及教師的用心；而學生看到自己在班級中的重要性，也能感受到與同儕一起進步的成就感，還感受到自己與家人之間的溫暖互動；教學者能看到班級正往原先設定的目標慢慢前進，也能感受到被家長及學生支持的力量，如此親師生三方面都能有正向的交流與互動，因而也能更加認同這個班級。

參、運用美塔學理論進行班級經營能有效協助教學者釐清班級情況。

一套班級經營能否達到原先設定的目標，是親師生三方不斷互動所共同達成的，也就是說，很難有一套班級經營在設計初期便完全符合班級的需求，因為這並不是一個機械化的制式行為，也不是輸入公式就能得到正確答案的，而是建立在不同的成員、想法和行為之上，是充滿人性化，同時卻也充滿變數的，所以，一套好的班級經營必須時時修正。然後如第一點所述，以往的班級經營部分會侷限在行為管控上，因此教學者也很容易以學生的「行為改變程度」來當作調整班經的參考標準，這樣便又會造成班經整體性上的衝突矛盾，同時也因為行為不易改變而帶給教學者莫大的壓力。

因此，如何去「評估檢討」實施了班級經營活動之後的班級情形就顯得非常

重要。運用美塔學理論，教學者能學習更有系統的去釐清班級情況，而這班級情況不只是最後的「結果」，更是包含了實施的「過程」。所以透過美塔學中的後設認知，教學者能重新省思自己在班經過程中的引導方式和言行舉止，將注意焦點從「學生行為有無改變」轉移一部分到「教學者的引導是否恰當」。當教學者能察覺自己的行為想法和情緒時，便能試著透過創造力去改變引導方式或是活動內容，不僅能減少對於學生要求式的改變，也能帶給學生更多的努力方式及空間。

同時，不論是在班經實施過程或是後續的回饋與反思，美塔學中的相對思考讓教學者有空間去瞭解家長及學生的想法，如此教學者便能更清楚學生的行為原因，也能更知道如何去調整後續的活動內容。讓家長及學生的想法進入班級之中，教學者就不需要一人單打獨鬥的面對班級問題，透過彼此的交流及分享，教學者便能從不同角度去看待班級問題，自然也能有更清楚的想法。此外，因為人與人之間的事情很難有絕對的答案，很多事情也是一體兩面的，所以透過相對思考的運用，教學者能練習去看待每一個活動或是學生行為其背後可能隱藏的相對涵義，便能避免直觀性的單方面判斷，也能更加理性及客觀。

因此，將美塔學理論融入班級經營，能協助教學者更全面性也更有系統性的觀察班級，也能透過不同角度的想法而減少偏頗，自然能更加有效的釐清每一階段的班級情況。

第二節　建議

依據上述之結論，本節提出相關建議如下，提供給未來相關領域研究者參考與採用。分述如下：

壹、班級經營設計

面對班級裡的大小瑣事，教師若想要設計一套適用的班級經營活動，美塔學理論確實能夠讓教師更有組織的去規劃，從準備期的設計活動，到實際的執行期，一直到最後的反思回饋，美塔學理論都能在各階段協助教師進行更全面性的探究，同時也讓各項活動更具有統整性，因而讓班級經營能夠更加成功。

而這樣的班級經營設計，教學者在一開始便得從三大內涵開始去進行思考，設計目標不再只是希望學生有什麼樣的表現，或是希望整個班級可以遵守什麼秩序跟規則，而是先從教學者的教學理念開始發想，去設計緊扣理念目標的班經活動，一來可以避免活動過於繁雜，二來也可以讓這些活動擁有共同的目標。此外，班級的參與者不只有教師，所以設計時不應只從教師為出發點，應透過相對思考去瞭解家長與學生的需求，在活動的設計中能顧慮到彼此的感受及想法，這樣在後續親師生三方都才有更大的動力去參與及努力。

最後，一套班級經營能不能持續的運作下去，除了在每個循環透過不斷的反思及修正之外，「創造力」更是一大動力來源。設計的過程當中必須大量參考其他教師的經驗，甚至是非教育體制的領導行為，以利增進教學者設計能力的廣度及深度。在活動中試著包含紀錄、討論、欣賞、集點或讚美等各種操作形式，同時融入抽籤或撲克牌等遊戲物件，讓一套班級經營除了有理念層面的設計，也能兼顧國小學童喜愛的趣味及刺激性。

貳、教學研究者

若要實施美塔學班級經營，首先教學者必須對於美塔學的三大內涵有一定程度的瞭解，同時必須熟知其內涵的操作模式，如此在運作班級經營的過程中，才能有正確的努力方向。而除了瞭解美塔學的思維模式之外，對教學來說還有很重

要的一點：做任何行為或決定之前需先練習「停下來思考」。若是習慣性的直接做判斷，便可能忽略要利用後設認知去察覺反思教學者自己的行為想法，或是運用相對思考去做更中立的解讀，尤其是當教學者尚無法將美塔學內涵的思考方式成為習慣時，更要隨時停下來練習思考，才能在每個階段都踏實的運用此理論。

此外，教學者也要練習去「接納」不同的想法，因為在班級經營的設計、實施及省思過程中，透過美塔學理論我們可能會觀察到一些以往我們沒有察覺到的想法，例如學生的負向行為可能有其正面意義、教學者本身的行為可能只是情緒上的抒發，又或是家長可能對於班級經營的活動內容有不同的看法。當注意到這樣的訊息時，那便是一種透過美塔學理論而成長的過程，那接著便是要去接納這些訊息，並且回饋反思到班級裡，這樣才能在運用之後擁有更佳的效果。

參、親師生互動

在整個班級經營的過程之中，教學者必須不斷提醒自己「親師生」三方都是班級的參與者，因為這三方的互動其實是環環相扣的，亦代表某一方的任何想法及行為其實都對班級有著影響裡。因此若能有良善且真誠的親師生互動，將能成為支持班級努力的正向力量。所以教學者必須主動去察覺，在班經過程當中，是否有某一方的互動過少，的確師生及同儕的互動會最頻繁，但親師以及親子層面卻一樣的等同重要且不可忽略的。

親師之間的互動不該只是活動訊息的佈達，或是學生犯錯時的管教管道，而應是互相分享交流，共同為學生努力的，並非是要頻繁密集的聯繫，但應有「彼此是夥伴」的共識。而親子之間的互動，雖並非在班級現場所發生，但卻會影響學生的品德情緒，進而影響班級的運作，這部分雖然教師的確很難去協助調整，但仍可透過一些簡單的活動，或是透過親師間的交流，而帶給親子間不同的交流集感受。惟要斟酌考量的是，學生對於「活動」及「作業」之間的認知，同時也應避免造成家長的負擔困擾。

在班級經營中，教師的確會是最主要的領導者，但親師生三方卻是共同平等的參與者，當教師能有這樣的觀念時，便更能促進彼此的互動交流。同時研究者認為不需過度向家長及學生解釋美塔學的理論內容，或是將美塔學的三大內涵當

成學生的改變標準，因為每個班級及學生都有各自需努力的目標，教學者能透過美塔學理論去進行班級經營設計，但在親師生三方的互動過程中，只要讓彼此感受到尊重且信任，那便能達到教學者原先設定的班經目標了。

肆、行動研究設計安排

班級經營要帶給學生及班級的改變本來就無法立竿見影，若要再融入美塔學理論，那勢必又需要增加更多的思考運作時間。同時班級經營中的每項活動也都很難當成單一的獨立課程，因彼此是互相關聯的，也需要長期的引導。而學生若有行為改變通常也都是在各項活動或親師生三方交互影響之下所造成，很難去確實判定一套班級經營的成功與否。

因此，研究者會建議在類似的行動研究中，可拉長實施的循環期程，將研究時間拉長，或許更能看出班級經營對於班級和學生的影響。同時，也應試著彈性接受每一循環之間會有交疊實施或影響的部分，因為人與人的互動很難確實以時間去區分階段。最後，也可設計一些互動標準或行為模式等觀察表，協助研究者除了訪談及回饋單文件之外，能有更多的修正參考資料，也能更加確實的分析研究這套班級經營的實施情形。

National Taitung University

第三節　行動研究總省思

在經歷了四年的行政歷練，要重回導師身分已是有點生疏陌生，再加上這將會是第一次可以完整帶完兩年的班級，因此當初對於這個即將新接的班級更是緊張忐忑，也更希望可以把這幾年所累積的想法及經驗扎扎實實的運用在班級教學上。對於教學者來說，能透過行動研究的方式，將美塔學理論融入班級經營的設計之中，不論是學術研究層面，或是教學現場上，都絕對會是獲益良多的。

因為深知自己在與學生互動時，同時具備了行動研究者及觀察者的身分，因此更會提醒自己必須嚴謹看待學生的每一個反應，並且去反思如何能有更好的研究成效。雖然這代表部分時候的師生互動可能沒有辦法像以往那麼隨興自在，但卻也因為這樣，讓研究者更懂得去察覺學生回應中所包含的訊息，也透過課堂中的觀察紀錄，讓教學者能重新省思自己在課堂上的引導方式，甚至透過第二遍的反思還能發現當下沒注意到的學生反應。經由這樣的研究方式，實在是為班級營造建立了更好的互動。

而透過行動研究的三循環，也讓研究者有時間能好好的回顧省思一段時間以來的班級經營情況，並且重新做調整與修正，讓下一階段的班級經營活動可以更完整。以往與學生的互動中，雖也會慢慢修正，但缺少了行動研究的研究架構，因此有時會顯得較雜亂，可能單憑教學者本身的觀察就隨時調整內容，或是實施時間過短卻又改變方式，也可能讓各個班級經營活動之間沒有一致性。所以行動研究提供了研究者修正調整的方向，讓研究者在更清楚知道目標的情況下去進行班級經營活動，同時也統整了所有活動之間的關聯性，讓整個班級的運作是更踏實，且更有架構的。

而這樣的研究方式及結論，最終也都將回饋到學生身上。因為有了清楚的班經架構，所以學生更明確的知道自己可以如何努力，也知道整個班級的共同目標為何，當然也能造就全班一起共好的互動。同時，此行動研究原意是教學者本身利用美塔學的概念去進行班級經營設計，但在無形之中，這樣的設計內容也讓學生具備了基本的美塔學概念。我想，這也會是這場行動研究中最棒的收穫了！

參考文獻

中文文獻

王紹洺(2019)。應用美塔數感教學法於高職數學低成就學生學習興趣影響之行動研究。國立臺東大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文。未出版。

史美瑤(2016)。如何提升學生的創造力？**評鑑雙月刊**，62，22-24。

朱惠萍(2017)。民主基礎系列叢書「認識責任」在國小低年級班級經營上的運用。國立臺北教育大學社會與區域發展學系碩士班論文。未出版。

吳明隆(1998)。新時代有效能教師行為之探究。**教育實習輔導季刊**，4(1)，73-79。

吳明隆(2009)。班級經營—理論與實務。臺北市：五南圖書出版公司。

李偉俊（2006）。**後設認知取向的創造力教育：理論與實務**。台北市：五南圖書出版公司。

李偉俊（2008）。**美塔學—教育實習指導方案規劃設計與應用研究**。臺北縣： 新文京。

李偉俊(2009)。習慣領域融入通識教育之「創造力教育」課程的行動研究。**習慣領域期刊，1(1)**，137-155。

李偉俊（2011a）。美塔學——個統合後設認知與創造力的創新理論構想。**教育資料與研究雙月刊，100**，75-98。

李偉俊(2011b)。習慣領域與美塔學雙方理論之比較與評析。**習慣領域期刊，3(1)**，43-57

李偉俊(2012)。臺東縣美塔魔法學校應用習慣領域思維之分析研究。**習慣領域期刊，4(1)**，91-106。

李偉俊(2013a)。**互補與激盪：當習慣領域遇到美塔學**。臺中市：天空數位圖書。

李偉俊(2013b)。關於人的習慣領域研究的美塔分析－以 JHD 為例。**習慣領域期刊，4(2)**，103-117。

李偉俊(2013c)。從習慣領域與美塔學理論解析慈濟功德會證嚴法師。**習慣領域期刊，5(1)**，69-86。

李偉俊(2014)。從習慣領域與美塔學理論解析日本建築大師安藤忠雄。**習慣領域期刊，5(2)**，43-63。

李偉俊(2015a)。從解釋水平理論探索習慣領域與美塔學之一些理論觀點。**習慣領域期刊，6(1)**，81-98。

李偉俊(2015b)。從習慣領域的創新動態學解析美塔學理論發展歷程之質性研究。**習慣領域期刊，6(2)**，27-46。

李偉俊(2016a)。習慣領域與美塔學在學術霸凌案例分析之質性研究。**習慣領域期刊，7(1)**，77-101。

李偉俊(2016b)。從習慣領域與美塔學理論解析阿里巴巴集團主席馬雲

李偉俊（2017a）。美塔學理論下跨領域 STEM 教育的 CDIO 取向之創新教育模式行動研究。論文發表於第一屆 IELE 學術論文研討會，臺北市。

李偉俊(2017b)。應用習慣領域和美塔學雙理論的 STEM 科普閱讀模式。**習慣領域期刊，8(2)**，109-126。

李偉俊(2018a)。基於習慣領域和美塔學的數感教育模式之比較研究。**習慣領域期刊，9(1)**，71-87。

李偉俊(2018b)。美塔學實習指導成長模式的習慣領域應用與解析之研究。**習慣領域期刊，9(2)**，37-50。

李偉俊(2019a)。非學校型態實驗教育的習慣領域與美塔學雙理論課程設計及創意教學模式之分析研究。**習慣領域期刊，10(1)**，85-96。

李偉俊(2019b)。臺灣健康促進工作的習慣領域和美塔學統合分析。**習慣領域期刊，10(2)**，39-52

周淑婷(2013)。班級經營的藝術。**臺灣教育，684**，32-37。

林進財(民 87)。**班級經營：理論與策略**。高雄：復文。

林憲宏(2010)。網路化班級經營管理系統發展及在國民小學的應用。臺北市立教育大學數學資訊教育學系數學資訊教育教學碩士學位班論文。未出版。

徐月貞(2011)。運用競標策略對班級經營效能與學習成就之影響。高苑科技大學經營管理研究所。未出版。

高振耀（2011）。西方創造力理論與東方哲學的合流：探索 Janusian Thinking 的深層含意。**資優教育季刊，118**，1-8。

高強華(1987)。教室管理的原則及其應用。**教師天地，28**，10-15。

徐智信(2012)。應用代幣制度於班級經營之研究－以新北市某國小為例。世新大學資訊傳播學研究所碩士論文。未出版。

耿筱曾、陳淑蓉（1995）。以後設認知為基礎之動態評量（MBDA）探究國小三年級學童空氣概念的概念改變機制。**國立臺北教育大學學報，18(2)**，123-156。

郭人豪(2016)。數位化時代的班級經營。**師友月刊，583**，87-91。

陳木金(1997)。國民小學教師領導技巧、班級經營策略與教學效能關係之研究。國立政治大學教育研究所博士論文。未出版。

陳木金(1999)。**班級經營**。臺北市：揚智文化。

陳木金(2006)。從班級經營策略對教學效能影響看師資培育的實務取向。**教育研究與發展期刊，2(1)**，33-62。

張民杰(2011)。**班級經營：學說與案例應用(3 版)**。臺北市：高等教育出版社。

陳佑蘭(2019)。國小資優班遊戲化班級經營方案創建與實施之行動研究。臺北市立教育大學特殊教育學系碩士論文。未出版。

郭明德(1999)。國小教師班級經營實務及有效策略之探討。**初等教育學報，12**，169-204。

郭昭佑，魏家文(2016)。創新班級經營：網路社群媒體之應用。**臺灣教育評論月刊，5(4)**，26-32。

陳昭珍、陳雪華、陳光華(2000)。數位圖書館與博物館 metadata 管理系統─Metalogy 之設計。**TANET2000：臺灣區網際網路研討會論文集**。台南市：國立成功大學計算機與網路中心。

教育部(2003)。**創造力教育白皮書**。臺北：作者。

張春興(1998)。**教育心理學**。臺北：東華。

陳珠萍(2015)。運用音樂活動輔助國小三年級班級經營之行動研究。國立臺南大學音樂學系音樂科教學碩士班論文。未出版。

符傑程(2019)。國小高年級學童美塔量表發展與驗證性分析之研究。國立臺東大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文。未出版。

張筱敏(2018)。案例教學法應用於班級經營課程之個案研究。國立東華大學教育與潛能開發學系碩士論文。未出版。

陳鳳如(2012)。營造友善接納的學習樂園-國小教師運用正向管教實施班級經營之行動研究。國立嘉義大學教育行政與政策發展研究所碩士論文。未出版。

張學善(2009)。幽默在班級經營中之應用。**教師之友，50(4)**，30-37。

張鐸嚴，林月琴，劉緬懷(2002)。**班級經營**。臺北縣：空大。

游伯龍(1998)。**HD：習慣領域—IQ 和 EQ 沒談的人性軟體**。臺北市：時報文化。

黃郁婷(2008)。打造快樂的學習殿堂—以正向心理學理念談班級經營。**臺灣教育，652**，54-57。

黃宥綝、蔡佳吟(2018)。運用彰權益能評鑑模式探討教師班級經營：以新北市某國小二年級學童為例。**臺灣教育評論月刊，7(7)**，99-104。

葉姿伶(2011)。情緒教育應用於班級經營之行動研究。國立臺北教育大學課程與教學研究所碩士論文。未出版。

程懷德(2014)。台北市國小藝術才能美術班學童科技創造力與美塔學態度之相關研究。國立臺東大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文。未出版。

詹志禹(2002)。「創造力」的定義與創造力的發展—兒童會創造嗎？**教育研究月刊，100**，117-124。

楊振岳(2009)。創新班級經營之行動研究。國立臺灣師範大學創造力發展碩士在職專班論文。未出版。

劉世南、郭誌光(2001)。創造力與智慧的關係。**資優教育季刊，80**，16-21。

蔡佩真(2013)。營造學習社群的班級經營之行動研究。國立臺北教育大學課程與教學研究所碩士倫文。未出版。

歐秀慧(2016)。從「巧用貼紙」談「班級經營」。**華文世界，118**，47-53。

蔣珮琪(2014)。戲劇策略融入班級經營以促進合作能力之行動研究。國立臺中教育大學語文教育學系碩博士班論文。未出版。

蔡清田(2013)。**教育行動研究新論**。臺北市：五南。

蔡慧芳(2007)。變與不變—我的教育理念及班級經營。**國教新知，54(1)**，87-89。

賴光真(2014)。論班級經營的「先嚴後寬」原則。**臺灣教育評論月刊，3(4)**，71-75。

盧富美(2002)。**班級常規經營—常規與教學雙人行**。臺北市：心理。

戴文琪(2003)。台灣「班級經營」博碩士論文之整合研究。國立臺北師範學院課程與教學研究所碩士論文。未出版。

鍾佩君(2009)。音樂教學策略運用在國小一年級班級經營之個案研究。臺北市立教育大學音樂學系碩士班論文。未出版。

鐘予廷、張蓉峻(2008)。建立閱讀學習社群的班級經營行動研究。**新竹縣教育研究集刊，8**，275-304。

饒見維(1996)。**教師專業發展：理論與實務**。臺北市：五南。

饒見維(2005)。**創造思考訓練—創思思考的心理策略與技巧**。臺北市：五南。

蘇晉億(2012)。國小教師運用「感恩圓夢儲蓄聯絡簿」實施班級經營之研究。臺北市立教育大學學習媒材與設計學系課程與教學碩士學位在職進修專班碩士論文。未出版。

蘇慧如(2011)。審議民主在國小五年級班級經營之行動研究。國立臺北教育大學社會與區域發展學系碩士班論文。未出版。

英文文獻

Amabile, T. M. (1983). *The social psychology of creativity.* New York: Springer Verlag New York Inc.

Amabile, T. M. (1996). *Creativity in context: update to the social psychology of creativity.* Oxford: Westview Press.

Baker, L., & Brown, A. L. (1984). Metacognitive skills and reading. In P. D. Pearson (Ed.), *Handbook of reading research (pp. 353-394)*. New York: Longman.

Cross, D. R., & Paris, S. G. (1988). Developmental and instructional analyses of children's metacognition and reading comprehension. *Journal of Educational Psychology, 80(2)*, 131-142.

Flavell, J. H. (1971). First discussant's comment: What is memory development of ? *Human Development, 4*, 272-278.

Flavell, J. H. (1976). Metacognitive aspects of problem solving. In L. B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence (pp. 231-236)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Rhodes, M. (1987). An analysis of creativity. In S. G. Isaksen (Ed.), *Frontiers of Creativity Research (pp. 216-222)*. Buffalo, New York: Bearly Limited.

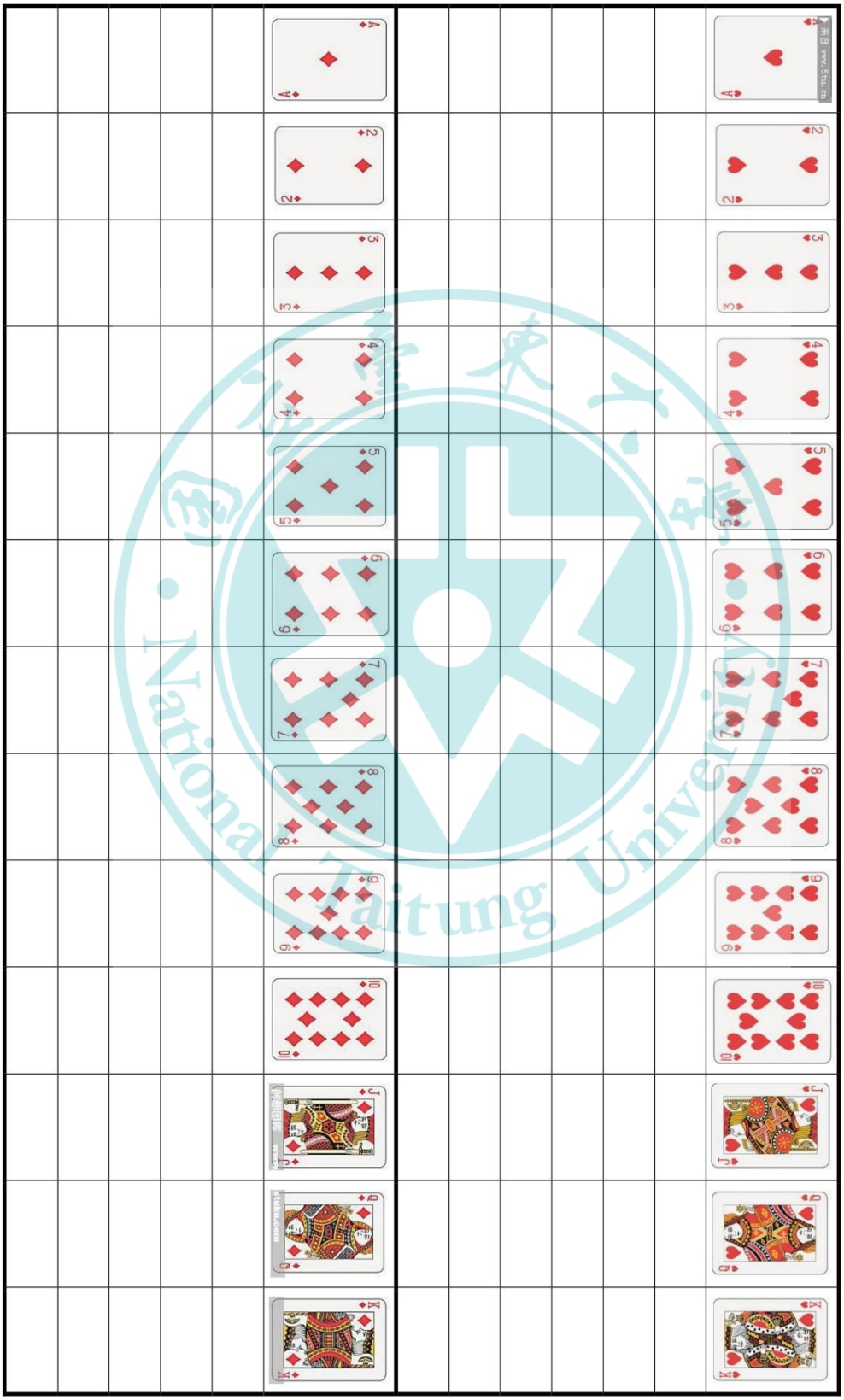
Rothenberg, A. (1971). The process of Janusian thinking in creativity. *Archives of General Psychiatry, 24*, 195-205.

Rothenberg, A. (1990). *The Emerging Goddess: The Creative Process in Art, Science, and Other Fields. Chicago*, IL: The University of Chicago Press.

Sternberg, R. J. (1988). A three-facet model of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *The nature of creativity: Contemporary psychological perspectives (pp. 125-147)*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

附錄

附錄一　撲克牌集點



附錄二　撲克牌集點獎卷

五年四班撲克牌集點活動

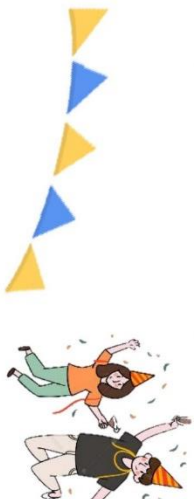
恭喜　　獲得

【免做兩次值日生】

五年四班撲克牌集點活動

恭喜　　獲得

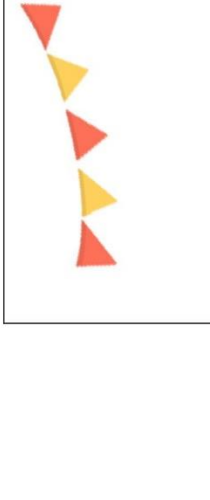
【給你一張甜心卡】



五年四班撲克牌集點活動

恭喜　　獲得

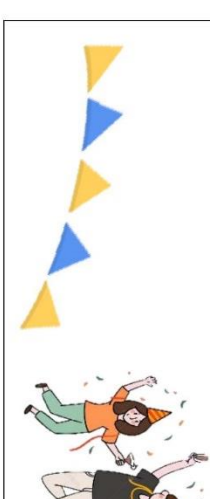
【一棵作業不用寫】



五年四班撲克牌集點活動

恭喜　　獲得

【悠閒下午茶時光】



National Taitung University

附錄三　科任老師評分表

504 科任課評分表

日期	/　(一)	/　(二)	/　(三)	/　(四)	/　(五)
科目	體育	彈性	自然	國語	彈性
評分	☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆		
老師簽名					
科目	數學	社會	自然	社會	國語
評分		☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	
老師簽名					
科目	音樂	國語	國語	社會	體育
評分	☆☆☆☆☆			☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
老師簽名					
科目	閩語	數學	數學	英語	數學
評分	☆☆☆☆☆			☆☆☆☆☆	
老師簽名					
科目	電腦	健康		數學	美勞
評分	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆			☆☆☆☆☆
老師簽名					
科目	國語	英語		閱讀	美勞
評分		☆☆☆☆☆			☆☆☆☆☆
老師簽名					
科目	綜合	綜合		綜合	自然
評分					☆☆☆☆☆
老師簽名					
累計分數					

附錄四　看見天使的一面

看見天使的一面

日期	學生	天使行為

國立臺東大學 National Taitung University

附錄五　天使小卡

親愛的家長：

看見孩子的進步都是讓人欣慰的，即便只是一小步都足以讓人給予大大的讚美。書漢老師發現這陣子班上每個孩子都成長了許多，相信您也一定有所感動。邀請您在下方寫下孩子這陣子在家中的成長(對您的貼心舉動、修正了一些壞習慣、自動自發的行為、讓您開心大笑的故事.....等)，我們將在課堂上公開這封信，讓我們一起練習讚美孩子吧！

親愛的孩子：

在聽見家長給你的開心箱小信後，應該許多人覺得害羞，但卻又在心裡偷偷開心吧！這就是讚美的力量，請讓我們一起來練習。現在，請你先試著回想這陣子與家人的互動，並試著在下方寫下你對他們的感謝與鼓勵。(小提醒：寫得越具體，讚美的力量會越大喔！)

附錄六　辣媽辣妹換身分活動單

辣媽辣妹換身分之一

【升上五年級後】

姓名：

一、我在班上擔任什麼幹部？

二、我最喜歡什麼科目？

三、我認識的好朋友有誰？

四、下課時間我最常做什麼事？

五、讓我最快樂的事情？

六、我覺得很累或是很有壓力的事情？

七、爸爸媽媽或家人最常對我說的話？

辣媽辣妹換身分之一

【升上五年級後】

姓名：

一、我在班上擔任什麼幹部？

二、我最喜歡什麼科目？

三、我認識的好朋友有誰？

四、下課時間我最常做什麼事？

五、讓我最快樂的事情？

六、我覺得很累或是很有壓力的事情？

七、爸爸媽媽或家人最常對我說的話？

臺東大學 National Taitung University

附錄七　說好話 4 月份總整理

說好話 4 月份總整理

孩子們，請試著回顧自己 4 月份所寫的說好話，將你每次寫的反省自己的部分(第 2 點)再次整理寫下，觀察看看自己這一個月以來是否有進步喔！

日期	反省內容

• 反省最多次的內容：　　，共有　　次。

• 為什麼這項內容反省最多次呢？

家長簽名：

國立臺東大學 National Taitung University

附錄八　教學省思札記

教學省思札記

教學日期		教學活動	☐ 班經 _____ ☐ 學科 _____
班級經營	進行情形(優、劣)		學生反應
其他學生互動			
紀錄者：			

附錄九　課堂觀察紀錄表

班級經營課堂觀察紀錄表

教學日期		教學活動	☐ 班經_____ ☐ 學科_____
觀察紀錄			
班級氣氛			
師生互動			
同儕互動			
特別事件			
其他			
紀錄者：			

附錄十　攝錄影肖像權與學習單授權同意書

攝錄影肖像權與作品學習單授權同意書

親愛的家長與孩子：

今年 3 月起，書漢老師將展開一系列的「**美塔學班級經營**」作為教學研究，以下簡述課程進行的原因、內容與進行方式：

◎**研究原因**：好的班級經營，能增進師生互動、同儕互動及親師互動，同時凝聚班級團隊氣氛，進而營造好的學習環境，培養正確的人格發展。因此透過一系列的班級經營活動，期望將我們班帶往更美好的方樣。

◎**課程內容**：透過「美塔學」理論進行班級經營活動設計，以正向思考、理解認知以及創造發展等理念基礎設計班級活動，包括獎勵方式、品格引導、情緒管理.....等層面。

◎**進行方式**：每週利用約二節的綜合課實施，其餘活動融入班級日常生活之中，並以不耽誤學科學習及學校活動為原則。而研究觀察會持續三個月，但合適之班級經營活動會持續進行。

為了讓這套班級經營設計能不斷修正精進，因此班級經營活動進行當中，部分活動會將會進行錄影，以供老師分析學生的進步情形與修正改進活動策略。而各位家長及孩子您的回饋單或活動參與資料將有部分成果放入研究論文中，但皆會以匿名處理，亦不會列入任何成績計算，請家長與孩子放心。

雖為一份研究，但整個過程的重點仍是在於孩子的成長。希望我們班能共同建立屬於我們自己的班級精神，大家一起在班級裡快樂的成長茁壯，同時能慢慢準備好面對未來世界該具備的態度。衷心期盼，我們能一起成為更好的人。

○○國小

書漢老師敬上

立同意書人　學生姓名：　　（簽章）

家長姓名：　　（簽章）

日期：